

野菜セットニュースでは皆さんにアンケートのご協力をお願いしています。お届けした野菜の評価や意見は生産者につながります。また、この紙面で紹介していきます。組合員の意見を元に生産者共々、より満足して頂ける野菜セットを目指します。

◆かぼちゃは、とても美味しい「くりかぼちゃ」でした。驚きました。ゆで玉子とかぼちゃのサラダにしましたが、味付けがいらぬほどでした。大根菜の苦味が美味しく、大根菜だけのあんかけを作りご飯にかけて、子供がペロリと喜んでいただきました。ピーマンは甘くお弁当に。いつもありがとうございます。 都市 名谷センター

◆ベビーリーフ早めに頂きました。かぼちゃがあり嬉しいです。半分は煮物に。残りはサラダや揚げたりしたいです。皮も固くて、とってもしっかりしたかぼちゃです。甘くておいしいです。オクラの粘りには驚きです。少し刻むだけです...。種も固くなくて美味しかったです。お汁にも入れました。ナスは炒め煮に。大きくて食べ応えがありました。ありがとうございました。

大阪 豊能支所

◆お世話になります。初めてミニセットを注文しました。特にオクラがおいしかったです。このオクラは、洗って切らないで「かき醤油」につけて食べるのがとてもおいしいです。他の野菜と一緒に、切ってしばらく置いて冷やしておくとてもねばりが出て又、切らないオクラとは違う食感でした。オクラはまた食べたいです。大根菜は、ピリピリ感が多く感じました。 滋賀

◆美味しい野菜をありがとうございます。スーパーで買うよりも安心して食べられます。

都市 西宮センター

◆今回届いた大葉は、本当に大きくてびっくりしました。クッキングペーパーにくるんで軸の先端に水を含ませて冷蔵すると、結構長く楽しめますね。れんこんは、小さめのが3つ入っていました。人数が少ないので、大きいものよりその都度洗って調理できるところが嬉しいです。大阪の生協祭りに行って来ました。今年もお天気に恵まれ盛況でした。伊賀有機さんの皆さんのオープニングが楽しくて、素敵でした。目的の物を購入でき、また来年も行こうと思っています。ありがとうございました。 大阪 茨木支所

◆秋らしい良い季節となりました。ツルムラサキは、お味噌汁の具、それから細かく刻みごま油で炒めて、おむすびの具にしてとってもおいしく頂きました。れんこんは、中身がギュッと詰まっていた天ぷらにしました。いつもありがとうございます。 エス 泉北支所

◆ししとうは、いつも炒めてからみりんと醤油をからめていただいています。とてもおいしいです。おかわかめは、初めて頂きました。とても緑が濃くてすぐに火が通りました。ポン酢で食べました。シャキッとした歯触りで美味しかったです。私は、わかめより美味しく感じ気に入りました。 都市 名谷センター

◆このかぼちゃはすごく美味しかったです。おかわかめは、海のわかめとごま油と醤油と酢とごまで。子供が美味しいと喜びました。ベビーリーフも、遠くから来ているとは思えない程鮮度が良いです。 京都 上鳥羽センター

生活クラブのホームページに掲載している「ビオサポレシピ」もご活用下さい。



【お野菜メモ】

～モロッコいんげん豆～

<栄養価と効能>

「モロッコいんげん豆」はマメ科インゲン属「さやいんげん」の品種の中の1つです。

さやの長さは最大 20cmくらいとかなり大型で肉厚ですが、スジが少なく、さやごと食べられるので調理しやすいです。

さやには**ビタミン類**、**ミネラル類**、**食物繊維**が豊富なので便秘の予防に良く、豆には**たんぱく質**・**炭水化物**が含まれています。

ビタミンA、**B1**、**C**、**カリウム**、**カルシウム**を多く含み調理方法は、煮物・炒めもの・揚げも・塩ゆでもOKです。

火をいれると緑鮮やかになるので、主菜の付け合わせなどにもおすすめです。

保存する場合は、ラップで包んで冷蔵庫に入れ保存して下さい。

<モロッコいんげん豆のピリ辛炒め>

・モロッコいんげん豆 約 200g

・酒 大1～

・醤油 大2～

・ラー油 大1～（好みで）

1 細かく切る。（食感を程よく残す為にあまり細かくしすぎない）

2 胡麻油を熱して、炒める。酒・醤油・ラー油を加えて、色が醤油色（茶色）になるまで、混ぜながら炒める。

3 好みで白胡麻を加えて完成。