

アンケートの意見から 2018年47週

やさいニュースでは皆さんにアンケートでのご協力をお願いしています。お届けした野菜の品質の良し悪しの評価と苦情は生産者に返します。やさいBOXへの意見、苦情は、この紙面で紹介していきます。皆さんの意見を元に生産者共々、より満足していただけるやさいBOXを目指します。

◆立派な葉つき大根うれしいです。さっそく厚あげ、鶏肉と一緒に煮物にしました。最後に葉っぱの部分を入れると色鮮やかでおいしそうに仕上がりました。里芋はレンジでチンしてスルッと皮をむき塩もみしたきゅうりと混ぜてポテトサラダにしました。もちりしておいしかったです。 茨木スタンダードセット

◆小松菜、少し寒くなり味が濃くなりおいしいです。青ネギ、鮮度が良く、薬味に重宝。大根、生でも炊いてもやわらかく、辛すぎずいただきました。サンチュ、サラダにしました。

茨木ミニセット

◆春菊は香りが良かったです。ごま和えで頂きました。チンゲン菜は炒めて卵とじに、れんこんはすりおろしてれんこんバーグとサラダにしました。モチモチしていてとっても美味しかったです。小かぶの葉は佃煮風に煮ました。実はスープ煮に。ベーコンと一緒に丸ごと頂きました。美味でした。いろいろな野菜をありがとうございました。 豊能スタンダードセット

◆リーフレタスの芯を縦長い薄切りにして汁物に入れたり、炒めて食べると少し歯ごたえもありとてもおいしいです。小かぶは生のままで甘くておいしかったです。野菜の根っこや皮など、たまねぎの皮と煮出し、ダシをとっています。

滋賀スタンダードセット

◆小松菜、大好きでうれしいです。シャキシャキ美味しいです。いつもチャーハンに入れて食べます。みじん切り、ハムやウインナー、あるものをきざみ、一緒に炒めてバターを少し入れて玉子を入れて、鶏ガラスープ少々、すぐご飯を入れて完成です。レンコンはゆでて、お塩で食べました。美味しかったです。平野ミニセット

◆大きな白菜にびっくり！！生でサラダ、漬物、お鍋、クリーム煮、こんなにたくさんのレシピに使えました。ありがとう♡ベビーリーフがしっかりした葉で食感にびっくりしました。リーフレタスが新鮮で食べても食べても葉っぱが減らずお肉を巻いて食べました。満足でした。また食べたいのでよろしくをお願いします。

エル東スタンダードセット

◆白菜の季節になったのですね！ちょうど冷えて寒くなってきましたのでさっそく今年初のお鍋をしていただきました。水菜も一緒に。台風の影響を受けた後に、今は虫が多いとのこと・・・ご苦労が続きますが頑張ってくださいね。

茨木スタンダードセット

＜保存方法＞

大根は、大部分が水分ですので、乾燥を防ぐようにして保存しましょう。寒い季節には、新聞紙に包んで風が直接当たらないところに置けば、1週間は保存できます。冷蔵庫に保存する場合は、ラップに包み、野菜室で切り口を上にして保存しましょう。葉つきの場合は、保存の前に葉を切り落としましょう。葉は固ゆですれば、冷凍保存も可能です。

【お野菜メモ】 ～大根 編～

＜栄養価と効能＞

大根は大部分が水分ですが、栄養のバランスに優れた野菜です。特に抗酸化作用を持つ**ビタミンC**は、加熱すると失われてしまいますが、大根には多く含まれているので、正常な細胞を保護する効果があります。**ビタミンC**を多くとりたいときは、サラダ等生食の食材として利用しましょう。

そのほか、**カルシウム**や**食物繊維**もバランスよく含まれています。秋から冬にかけて、煮物、おでん等、汁ごと食べる機会が多いので、食物繊維を多くとるための野菜として最適です。食物繊維は便秘の解消に効果があり、生活習慣病の予防にもなります。また、大根の葉は、栄養豊富なため食生活のため、積極的に利用すると良いでしょう。

＜調理の豆知識＞

大根を調理する際は、季節や根の部分で使い分けると良いでしょう。

‘白首大根’は、根の上の方に甘みがあるので、サラダや下ろし等の生食用として最適です。

‘青首大根’は‘白首大根’と逆で、根の下の方が生食に向きます。春から夏にかけての大根は辛みが強く、冬の大根は甘みが増すという特徴もあります。

また、下ろすと、時間が経つにつれ**ビタミンC**が失われますが、下ろした直後に少し酢を加えると、**ビタミンC**が壊れにくくなります。消化酵素も含まれているので、大根下ろしを料理に加えると、消化も良い上に、一味違ったものになります。