

**アンケートの意見から** 2018年46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。

◆国土保全における農業の役割についてのお話を土木を学んでいる人から聞きました。「都会に住む者は治山治水と聞いてもピンとこないかもしれません。今や国土保全を地方に住む人だけに任せておいていいはずがない。その恩恵は都会に住む者も受けているのだから。」と。その話を聞いた後で山口さんのお話を読んだので、「すごい！！こういう人がいるからこそ国土が荒れ放題にならないのだ！！」と思いました。都会に住む私達にできることって・・・

平野スタンダードセット

◆南禅寺シシトウ、最近知ったレシピで白身の魚の煮物にシシトウを入れる方法。とても美味で魚よりシシトウの方に箸がのびた。かぼちゃ、主人の腎臓の数値が高い為、最近かぼちゃは敬遠していた。久しぶりに煮物にするととても美味しく、主人も、おいしい～と食べていた。新鮮、安全な野菜を有難うございます。

茨木ミニセット

◆いつもおいしい野菜をありがとうございます。何が入っているのかたのしみにしています。里芋はミンチと煮ころがしにして、ネギはおじややみそ汁にかけてたべました。サラダ菜はお肉といっしょにたべました。畑見学ツアーおもしろそうですね。娘をつれて行きたいです。

平野ミニセット

◆いつもおいしい新鮮な野菜をありがとうございます。お子さんがごぼうを食べない・・・とお悩みの方へ。おすすめレシピです。

＜ごぼうのドライカレー＞

・材料（4人分）ごぼう…20～25cm、玉ねぎ…大半分、にんじん…大半分、ピーマン…2個、セロリ…5cm、ひき肉…300g、カレー粉…大さじ2、無塩トマトジュース…1缶、ケチャップ…大さじ4、塩・こしょう・しょう油…少々

・作り方①野菜の下ごしらえをする。ごぼう…薄くスライス、玉ねぎ、人参…みじん切り、ピーマン…さいの目切り、セロリ…たてに1/3に切り、横にしてスライス。②ひき肉を炒めバラバラになったら切った野菜を入れ、しばらく炒める。③トマトジュースを注ぎ、塩こしょうをしてふたをして中～弱火で煮込む。④汁気が少なくなったら、ケチャップ、カレー粉を入れ、しょう油で味をととのえる。※以前雑誌が資料で見たものです。野菜も家にあるものを適当に入れて量を増減したらいいと思います。子どもが小さい頃からよく作っていますが、大好きです。お試しください。 エル東ミニセット

◆大根葉は細かく切って油いためし、じゃこを入れて、しょうゆ、みりん、味付けし熱ごはんに入れて私の好きな一品です。根は湯がいて油あげで煮ました。やわらかくておいしかったです。たすく農園さんのコメントにクスッと笑ってしまいました。猫の額位の貸農園で野菜、花を作っていますが、おっしゃる通りです。その上に蚊がすごい！有機で育てて下さって安全な野菜作りですので、日々ご苦労様です。これからもよろしくお願い致します。 滋賀ミニセット

## 【お野菜メモ】～白菜編～

＜栄養価と効能＞

白菜は、大部分が水分ですが栄養バランスに優れた野菜です。特にカリウムが多く含まれ、塩分を体外に排出する効果があります。カリウムは煮るとスープの中に溶けだす性質があるので、塩分の取りすぎが気になるときは、スープ料理の食材に白菜を加えると効果的です。

そのほか、ビタミンC及びKも比較的多く含まれ、ビタミンCはみかんと同程度の量を含んでいます。食物繊維も豊富で、便秘の解消に効果があります。加熱調理で柔らかくすると消化がよくなるので、胃腸が弱る等、体調を崩した時にも利用できます。

また、淡泊な味で低カロリーの食材なのでどんな味つけにもあい、毎日の食生活に心強い野菜です。

＜調理の豆知識＞

白菜は、くせがなく淡泊な味わいですので、どんな料理にも向いています。肉類等のたんぱく質が多い食材と調理すると、旨味と白菜の甘味と合わさり、料理に深い味わいが加わります。

晴れた日に、2～3時間干しておく、水分が抜けて、さらに甘味が増します。

また、白菜を縦に割るときには、根元から包丁を入れて手で割ると、葉が揃ったまま綺麗に割れます。

＜保存方法＞

白菜は、寝かせると重みで葉が傷むので立てて保存しましょう。寒い季節には新聞紙に包んでおくと、3～4週間は保存できます。外葉から1枚ずつはがして使うと、傷まず長く保存できます。

やさいBOXは、「栽培期間中は無農薬、無化学肥料で作られた野菜」のおまかせセットです。産地の旬に合わせた野菜をお届けしています。