

アンケートの意見から 2019年5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。

◆白ネギは煮魚と一緒に炊いたり、かぶとのスープ煮にしました。とろとろでとても美味しいです。小かぶは葉は茹でて糸かつおやごまとの佃煮風にしました。お握りの中に入れると喜ばれます。白ナと小松菜は牛肉と甘辛煮にしました。寒い季節の葉物はとても美味しいです。沢山の野菜ありがとうございます。

豊能スタンダードセット

◆冷蔵庫の野菜室がまた賑やかになりました。小松菜、春菊、さといも、大根、どれもほしいと思っている食材です。ありがとうございます。災害のない穏やかな一年でありますようにと願うばかりです。今年もよろしくお願いいたします。

豊能ミニセット

◆チンゲン菜、豆腐と豚肉と煮てあんかけ風丼を作りました。ごはんがすすむ一品でした。ほうれん草はイカ、ホタテとキノコでアヒーショを作りました。小松菜はおとうふあげとアサリのスープでいただきました。自宅に居ながら新鮮なおいしい青菜をいただけて感謝です。

豊能ピーク時青菜セット

◆コールラビ・・・！？事務所の方に調理方を聞き、ベーコンと一緒にポトフにして頂きました。皮を厚くむき、大きくくし型に切って煮込むと、トロ～とした食感（ブロッコリーのくき？カブ？）でした。 茨木スタンダードセット

◆金時人参、とてもおいしかったです。普段の人参とお味がちがって楽しかったです。大根、厚揚げ豆腐を煮たものに大根おろしをかけたらとてもおいしかったです。小さめですぐになったのが残念でした。今年もよろしくお願いいたします。

茨木ミニセット

◆すべてのお野菜はとても良い物でした。小松菜とほうれん草は、ゆがいて冷蔵庫で保存し鍋料理とか酢味噌あえにして頂く予定です。キャベツは外側の葉は細切りにしてお好み焼きにします。全て大事に頂きます。ありがとうございます。

香里ミニセット

◆年頭に6種の野菜が届き嬉しい限りです。老夫婦でせつせと食べさせていただきます。今回は「コールラビ」生まれて初めてお目にかかりました。早速スケッチもしました。美味でした。「れんこん」は我家では皮ごとすりおろし「蓮根だんご」を作り、冷凍しておき、色々とお楽しみさせてもらっています。ありがとうございました。※生産者の方々の御挨拶、誠にありがとうございました。

茨木スタンダードセット

◆炒めてもスープにしても食べやすくおいしいチンゲン菜。いつもすぐ食べてしまいます。一方で水菜は噛み切りにくいのか、子ども（1歳）はどう料理してもなかなか食べてくれません。水菜を使った何か良いレシピを探しています。

エル東ピーク時青菜セット

◆ほうれん草がとてもおいしかった！！

門真分け合いセット

◆かぼちゃ、とても甘くて感激です。夏に畑で植えようと種をとって乾かしています。

香里ミニセット

【お野菜メモ】～ブロッコリー編～ ＜栄養価と効能＞

ブロッコリーは、欧米では「栄養宝石の冠（Crown of Jewel Nutrition）」と呼ばれるほど、**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**等の栄養素を豊富に含む緑黄色野菜です。中でも**風邪予防**や**美肌効果**が期待できる**ビタミンC**の含有量は、生のままで100g中120mgとレモン果汁の2倍以上含まれており、野菜の中でもトップクラスです。夜間の**視力回復**や**発ガン抑制効果**の期待できる**カロテン**、お互いに協力して**貧血を予防する鉄**や**葉酸**を豊富に含むほか、**カルシウム**の代謝を促す作用を持つ**ビタミンK**が**カルシウム**と共に豊富に含まれているため、**骨粗しょう症**の**予防効果**も期待できます。

＜保存方法＞

新鮮なものほど甘みがあるので早めに食べきましょう。収穫後のブロッコリーは呼吸作用が激しく、つぼみが開くと品質が低下するので、水洗いしないでポリ袋に入れ密封せずに野菜室で保存するか、小花蕾毎に分けてかためにゆで、冷凍するとよいでしょう。

＜調理の豆知識＞

ブロッコリーは、茎の切り口に十文字の切れ目を入れ、塩を加えた熱湯に茎の部分から入れ、歯ざわりが残る程度に下ゆでしてから調理すると、むらなく加熱でき、ビタミンCの損失も少なく済むうえ、色鮮やかに仕上がります。ゆでたブロッコリーには生の量の**ビタミンC**約50mgが含まれているので、ゆでブロッコリーを100g食べれば1日の $\frac{1}{2}$ 必要量がまかなえます。ゆでてマヨネーズをつけたり、サラダにしたりと、食卓の一品に手軽に加えましょう。

※茎が甘くて、すごく美味ですよ！



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。