

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。

◆「かつお菜」に「アレッタ」どちらもたぶん初めての野菜で、ネットで調べて確認しました。かつお菜は名の通り、出汁が出て美味しかったです。アレッタも軽く炒めると緑あざやかで、美味しくどちらもシッカリ名前を覚え、また会える日を楽しみに待っています。一人暮らしでレギュラーセットは食べきれるか心配でしたが、色々な野菜に出会い「やさしいエコバック」にも活躍してもらい、楽しんでます。いつも美味しい野菜をありがとうございます。

京都 上鳥羽センター

◆いつもありがとうございます。久しぶりに「ごぼう」を食べました。「ごぼうのきんぴら」が大好きなのに子供達が独立し、お弁当作りも卒業。自分の為に「ごぼう」を買う事も「きんぴら」を作る事もなくなりました。今回のごぼう。本当に美味しく頂きました。ありがとうございました。そして「水菜」何故か柔らかく、さわやかな水菜です。美味しく頂きました。感謝です。

都市 西宮センター

◆わけぎは全く久しぶりでスーパーでは売ってなくて、ずっと作れなかったので、めっちゃ嬉しいです。早速イカを湯がいて又タを作りました。何年も作っていなかったのに薄い味になってしまった。かつお菜は面白い食感だった。鰹節かけてのお浸しにしました。 大阪 門真支所

◆越冬ほうれん草、葉が大きく分厚いですね。少々くたっとしていましたが、水に浸けといたらシャッキーン！とよみがえりました!!豆腐、すりごま、味噌を入れて白和えにしました。美味しかったです。春菊はたっぷりありました。鍋、サラダにしました。レタスはギッシリ葉が詰まっていた。味も濃くてスープに入れてシャキシャキで頂きました。アレッタは珍しいですね。捨てる部分はありません。色々使えました。

大阪 香里支所

◆ほうれん草の葉が厚く、とても甘味のあるものでした。カブラの葉が綺麗だったので薄揚げとカブラも少し一緒に炊きました。とても美味しかったです。ブロッコリーの中の方がちょっと黒くなっていて残念。取って食べました。白菜カットについて、丸のまま届いても半分に切り新聞に包んでポリ袋に入れて冷蔵庫に入れたら10日以上大丈夫です。

大阪 茨木支所

◆白菜の1玉は嬉しいです。外葉から1枚ずつ外して料理に使っています。冷蔵庫に立てています。セロリも香りがあり美味でした。緑色も濃く、サラダにして全部頂きました。新鮮なルッコラでした。セロリとのサラダが美味しかったです。ほうれん草はナムルに。小松菜はおかか和えに。白菜は焼きました。甘味もあり美味しかったです。ありがとうございました。

大阪 豊能支所

◆丈が長くなっていたほうれん草でしたが、茹でると甘味があってとても美味しかったです。

エス 泉北支所

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】～ うまい菜 ～

### <栄養価と効能>

うまい菜（スイスチャード）に多く含まれるβ-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。また、ビタミンEが豊富に含まれているので、その強い抗酸化作用により、活性酸素を抑え体内の不飽和脂肪酸の酸化を防ぎ、動脈硬化や心筋梗塞などの予防に役立ちます。また、うまい菜にはカルシウムやマグネシウムをはじめ鉄分などミネラルを豊富に持っています。その他にも多くのカリウムが含まれているので血圧の上昇を抑える働きにより高血圧の予防や、また、筋肉の収縮をスムーズにする働きもあるので、痙攣などの解消にも良いでしょう。

### <豆知識>

うまい菜は不断菜と言われる種目で年中収穫が可能なので不断（途切れる事のない）という意味の名前です。基本的にはほうれん草と同じ料理に使えます。うまい菜には前述の様に多くのβ-カロテンが含まれますが、茹で過ぎると多くの色素成分が流失してしまうので、うまい菜をおひたしなどさっと茹でる場合は、固い柄の部位分と葉の部分とを切り、別々に茹でます。軽く塩を加え沸騰させている湯の中で1分～1分半程、しゃぶしゃぶの要領で柄の部分から茹でます。茹であがったらすぐに冷水にとり、熱を取ったらまたすぐに引き上げて水気を絞ってください。柔らかい葉はサラダで、又炒めものにも適しています。