

**アンケートの意見から** 2019年7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。

◆どの野菜も味が豊かですが、中でも「かぼちゃ」にいつも大感動しています。完熟の味とはこういうものなんだと分かりました。ありがとうございます。スーパーのは当たり外れがありますが、その当たりをはるかに超えていますね。育て方にも愛情が沢山込められているような。それらが伝わってきます。 エル東ミニセット

◆チンゲン菜、甘くてトローり。塩、ごま油で蒸し炒めにしました。小松菜はうま味成分が強く、汁物のだしとして活用するとよい・・・という情報を得たので、細かめに切って味噌汁やけんちん汁でいただきました。葉も軸もしっかりしていましたが、汁物にするとやわらかく、葉物が苦手な2歳の息子もパクパク美味しく食べていました。お汁もいとお味に。いつも美味しくいただいています。ありがとうございます。寒い中の収穫、大変なことと思います。お身体に気をつけて、今後ともよろしく願います。 エル東ピーク時青菜セット

◆キャベツ、千切りで楽しんでいます。美味しい♡もちろん他料理も。小かぶ、みそ汁に入れたり、豚肉と煮たり、そして生のスライスでも（何もつけず）食べてみると甘味があり、やめられなくなる旨味がありました。幸せな味♡ほうれん草、小松菜、娘が持って行っちゃいました。ネギ、一部薬味、残りは冷凍中。 平野ミニセット

◆葉物がとても美味しいです。ピーク時の分もあり沢山頂けて幸せです。お浸しや炒め物、鍋物、スープ煮等、毎食頂いています。寒い朝夕の農作業はとても厳しいと思います。皆様のお陰であたたかな食卓になっています。どうもありがとうございます。 豊能スタンダードセット

◆小松菜をゆでていただきました。柔らかく甘い菜っ葉でした。カボチャを油でいためて塩だけであじつけしました。ホクホクで甘く、すごく美味しかったです。 茨木ミニセット

◆春菊、肉豆腐にして食べました。味がしっかりしているので、本当においしかったです。さといも、少しのお水でむして、しょうゆとさとうで味付けしました。ほっこりおいしかったです！！ 平野スタンダードセット

◆初めて届いた野菜セット。何が届くのかワクワク半分、ドキドキ半分でしたが、どれも味が濃く、おいしくいただきました。子どもの離乳食で初めての野菜にかぼちゃを使いましたが、おいしかったようで、パクパクとすごい勢いで完食しました。 茨木ミニセット

◆どれもおいしくいただきました！！なばなと魚肉ソーセージをマヨネーズで炒めたものが好評でした（カレー粉を少し足してもおいしい）。れんこんを圧力鍋で煮てみたらもちり、ほっくりに！おいしい！マヨネーズでレタス、卵を炒めて塩コショウしたものがサラダ感覚でたくさん食べられておいしかったです♡ 滋賀スタンダードセット

◆コールラビが新鮮で甘く、スライスしてそのまま食べてしまいました。 茨木スタンダードセット

## 【お野菜メモ】～ れんこん編 ～

### <栄養価と効能>

れんこんは、でんぷん質とビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCは強い抗酸化力によって動脈硬化や脳卒中、がん等の病気を予防したり、皮膚や骨を強化する働きがあります。ビタミンCは熱に弱い成分ですが、れんこんに含まれるでんぷん質に守られているため、加熱調理による損失はそれほど多くありません。そのほか、高血圧の予防に有効なカリウム、ビタミンB群の一種でエネルギー代謝を大きくサポートするパントテン酸、糖質代謝の補酵素として働き、疲労回復に効果的なビタミンB1等も含まれます。

### <調理の豆知識>

れんこんの切り口は、空気に触れると茶色く変色するので、切ったそばから酢水につけてアクを抜きます。その際、あまり長時間水につけるとビタミンCが溶け出してしまうので、2～3分を目安に、また、酢の濃度は1～2%を目安にしましょう。茹でる時も酢を少量加えると、白くゆで上がります。皮をむく際は、縦の繊維に沿ってむくとむきやすいです。また、鉄製の鍋で調理すると、酸化により黒く変色してしまうので避けましょう。れんこんは、さっと火を通すとシャキッとした食感が楽しめ、さらに火を通すと主成分であるでんぷんが糊化(こか)して、もちりとした食感が楽しめます。酢の物や煮物、炒め物、揚げ物等、用途に応じて食感を活かし、調理しましょう。

### <保存方法>

丸ごと保存する際は、湿らせた新聞紙で包みビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。また、カットしたものは変色を防ぐためラップでしっかりと包み、同じく野菜室で保存し、なるべく早めに使い切りましょう。

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。