アンケートの意見から　　２０１９年８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。

◆ミニセットに加えて、今週はピークの葉物やさい。軽く蒸してから鍋や和えもの。本当にどれもおいしく、それぞれの葉物どうしのハーモニー。やさいってこんなにやさしいんだと感激です。生きてきた中で今週は一番おいしい葉物やさい達。ありがとう。私達の手に届くまでに関わった方々すべてに感謝です。

平野ピーク時青菜セット

◆ほうれん草はいつも楽しみにしています。根元まで甘くて、初めて食べたときはほんとうにびっくりしました。おひたしが一番おいしいです。しょうゆもかけず、かつおぶしだけかけて素材の味を楽しんでいます。

エル東ピーク時青菜セット

◆さといも、まっ白でキメが細かく、田楽にして頂きました。とてもおいしかった！大根と太ネギも一緒に頂きました。どれもおいしかったです。

平野分け合いセット

◆小松菜はソーセージとソテーして朝ごはんに。しろ菜は揚げと炊いて。セリは軽く蒸してナムルに。おいしくいただきました！里芋はこれから食べます。

エル東ミニセット

◆いつも沢山の野菜届き、ありがとうございます。どの野菜も美味です。２人でせっせと食べています。大根、毎週でもありがたいです。

茨木スタンダードセット

◆ほうれん草は茹でて、エルポークで作った角煮に添えてペロリ。チンゲン菜はシンプルに味噌汁の具にしましたが、トロリとして甘味があっておいしいですね！子ども（１歳）も特に茎を好んで食べていました。

エル東ピーク時青菜セット

◆小松菜、下茹でしないでうすあげと炊き合わせ。ターサイ、くせがなく長持ち。鮮度が保ち易い。青ネギ、思ったよりやわらか。白菜、重宝しました。

茨木ミニセット

◆ほうれん草、めちゃくちゃ美味しいと子供が喜んでいました。れんこん、煮るとほくほく、とても美味しかったです。大根、甘い！煮物もったいなくて、サラダで大半食べました。毎週楽しみにしています。

エル東ミニセット

◆チンゲン菜、待ってました！とても美味しいので楽しみにしています。味噌汁、炒めもの、何でも合うのが嬉しいです。小松菜はいつものソフトふりかけにするつもりです。

エル東ピーク時青菜セット

◆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っちり、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

◆小松菜、ちょうほう菜、しゃきっとした葉物でおひたし、煮びたしにして食べました。ターサイ、大きな株で、食べても食べてもなかなか減りませんネ。

茨木スタンダードセット

【お野菜メモ】　～さつま芋　編～

＜栄養価と効能＞

さつま芋の主な成分はエネルギー供給源となる**でん粉**ですが、**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**も多く含まれています。

しみやそばかすを抑制する**ビタミンＣ**ですが、熱に弱いという性質があります。しかし、さつま芋の場合は加熱によってでんぷんが「糊化」し、膜となって**ビタミンＣ**の消失を防いでくれます。また、強い抗酸化機能を発揮して老化を防止する**ビタミンＥ**や、余分なナトリウムの排泄を促し、むくみの解消や高血圧予防に有効とされる**カリウム**も多く含みます。そのほか、切り口から出る白い液体成分‘**ヤラピン**’は、**食物繊維**とともに便秘解消の効果があります。

＜調理の豆知識＞

さつま芋は、皮のすぐ下にあくが多く含まれていて、空気に触れると黒く変色するため、色よく仕上げるには、切った後すぐに水にさらし、あく抜きをします。あく抜きの目安時間は、スイートポテトやきんとん等色みを重視する料理の際には、10 分程度さらすときれいに仕上がりますし、2～3 分と短時間にすることにより、ビタミンＣの流出を防ぐ効果があります。

さつま芋は、ゆっくり加熱すると酵素がでん粉をブドウ糖に変え、甘みが増すので、じっくりと時間をかけて加熱調理し、素材本来の甘みを味わってみてください。

＜保存方法＞

さつま芋は、寒さと乾燥に弱く、貯蔵適温は12℃±２℃前後です。冷蔵庫には入れず、新聞紙等で、包み冷暗所で保存しましょう。

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。