アンケートの意見から　　２０１９年９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。

◆小松菜はピーク時もあり、違った味を頂きました。ブロッコリーが新鮮で、甘味もあり、茎の下をちょっと切っただけで全部頂きました。茹であがりが美味しかったです。大根は太い線切りにして生で頂きました。甘味もありシャキシャキしていて美味しかったです。春菊は白和えやナムルで沢山頂きました。香りがあり美味しかったです。茎も美味！沢山の野菜をいつもありがとうございます。豊能スタンダードセット

◆大根をふろふき大根にしましたが、私の腕がいいのか？！トロトロに仕上がり苦味も筋っぽさも全くなく、口に入れた途端、消えてなくなってしまいました。葉は豚ミンチと炒めてふりかけ風にしましたが、フワフワのふりかけになりました。過去に作ったときは舌触りが悪く、正直大人でも食べ辛かったのですが、葉野菜が苦手な３歳児が「おいしい」と言ってモリモリ食べていました。カボチャはこれまでの人生で出会ったカボチャの中で１番おいしかったです！スープにせず、シンプルな煮物にして良かったと心の底から思いました。ホクホクの甘いカボチャ、また食べたいです♡３歳のの息子は大根もカボチャももっと欲しいと言っておりました。　豊能スタンダードセット

◆小かぶは四等分の輪切りにしてグリルで焼いたらみずみずしくておいしかった。
平野ミニセット

◆水菜、とてもおいしかった！水菜というと、味というより食感の野菜だと思っていましたが、おいしい味がしました。はじめての経験でした！ゴマ油としょうゆでたべました。また欲しいな。　エル西ピーク青菜セット

◆しろ菜はやさしい味でちょうほう菜はややクセあり！？と思いましたが、全くそんなことはなくて食べやすかったです。大根も葉っぱもきれいなうちにいただきました。　平野ミニセット

◆なんて肉厚な小松菜！！茎が短く、色が濃くて、ターサイが届いたのかと思いました。歯応えのある葉は食べ応えもあって、とてもおいしかったです。春菊は白和えにしました。香り高さを堪能しました！　エル西ピーク時青菜セット

◆結束野菜の小松菜が届きました。野菜ＢＯＸ全体が袋に入っているので一週間のメニューの都合上、その袋のまま一週間近く置いてしまいましたが・・・何ともなく、豆伍心さんのおあげと伊賀越さんのおしょう油で煮浸しにしたら、柔らかくとてもおいしく大満足でした。
エル東スタンダードセット

◆大根がとっても甘く、葉までシャキシャキでおいしかったです。主人が「野菜がおいしく食べられると幸せやね」と言っていました。有難うございました。　滋賀ミニセット

◆伊賀有機さん、いつもやさいニュースにおたより、ありがとうございます。この寒い中、収穫ありがとうございます。畑の様子をちょっと想像してみたり・・・行ったことがないので想像とは違うかもしれませんね。小カブ、煮ると、とろけるようで甘く、おいしかったです。
エル東スタンダードセット

【お野菜メモ】～ ほうれん草　編　～

＜栄養価と効能＞

ほうれん草は、緑黄色野菜の中でも高い栄養価を誇る野菜です。特に**ビタミン K、葉酸、鉄分**が豊富に含まれています。

ビタミンKは、血液の凝固に関与し、不足すると止血しにくくなります。また、**葉酸**は核酸やたんぱく質の合成にかかわる成分で細胞の形成、造血に働きます。

そのほか、細胞の正常な働きをサポートし高血圧を予防する**カリウム**や、丈夫な骨や歯をつくり神経機能を調節する**カルシウム**等、**ミネラル類**も豊富に含んでいます。

＜調理の豆知識＞

ほうれん草を根元からゆでた後、水にさっとさらすとアクがよく抜けます。このとき、ゆで過ぎるとビタミンCの損失が多くなるので注意しましょう。

根元の赤い部分には、ベタシアニンという**ポリフェノール**を含んでいるほか、骨の生成に重要な役割を果たしてくれる**マンガン**が多く含まれているので、捨てずに食べるようにしましょう。

また、ごまやピーナツ等と組み合わせて調理すると、これらに含まれる**ビタミンE**がほうれん草の**ビタミンA**や**ビタミンC**の酸化を防ぐとともに、**カロテン**の吸収を助けるので、ごま和えやピーナッツ和え等がお勧めです。

● フリージングでクイック調理

硬めにゆでたほうれん草は、小分けにしてラップに包み冷凍庫へ。凍ったままスープやソテーに使えば調理のスピードもアップ！

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。