

アンケートの意見から 2019年12月
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。

◆毎週楽しみにしています。新顔の野菜などが届いても、それはそれで新たな調理法や食感や味に出会えて嬉しいのですが、今週は特別キャッホ〜！！と歓声をあげました！！♡なじみの野菜、いつも欲しいと思う野菜、それもたくさん！！♡グリーンアスパラ珍しいですね。見るからに美味しそう！！レタス、キャベツ、生で食べる野菜は有難いです。ありがとうございます。
エル東スタンダードセット

◆キャベツはパリパリで甘みがあり、美味しかった。生でサラダ、ジュースが最高。アスパラガスもさっと湯がいてゴマ和えにし、ゆで汁もすてずに味噌汁の出汁に使用して、すべて食べました。ブロッコリーは茎まで炒めて食べました。甘くておいしかった。エル東スタンダードセット

◆しろ菜、ちくわと煮びたしに。大根はおろしてチリメンジャコと一緒に食べました。さつまいも、焼いもに。甘くておいしかったです。一カ月ほど前にスタンダードからミニセットに変わりました。葉物が新鮮なうちに食べ切れず(2人暮らし)無駄にしてしまう事が有りました。
茨木ミニセット

◆小松菜、さっと湯どおしして、タマネギ、チクワでいためて食べました。水菜、サラダ。大根、スライスして浅漬、味噌汁の具、おろし、つけ物、色々に使いました。香里ミニセット

◆アレッタはサッと茹でて、ごまとマヨネーズで頂きました。全部食べられますネ。歯応えもあり美味しいです。チンゲン菜は食べる毎に『美味しい』と思います。茹でて、塩だけや、おなか和えにします。野菜BOXだから味が濃くて美味しいんですね。白菜は外葉から大切に頂いています。やわらかいです。白ねぎとの煮物も美味です。さつま芋はとっても甘いです。色々な野菜をありがとうございます。

豊能スタンダードセット

◆れんこんはセットに入ってくるまで頼んでいません。なので入っているととても嬉しいです。素揚げでもいいかなと思いましたが、片栗粉をまぶしてみたら、カリッとサクサクでとてもおいしくなりました。すりおろして肉団子にまぜたりして子どもにたくさん食べてもらいました。
平野ミニセット

◆ほうれん草、根っこの部分にも甘味があって、味が濃いです。バターしょう油炒めやごま和えでおいしくいただいています！

茨木ピーク時青菜セット

◆この冬は白ネギをととてもおいしく頂きました。ありがとうございました。キャベツは牛もつ鍋用のもつと鍋にして食しました。4人で分け合っています。
茨木分け合いセット

◆この時期は大変小松菜が今までにない深い味わいでとても美味しかった。太ネギも甘く美味しかった。白菜は煮込みも少し干して、ぬか漬けも大変美味しい。
平野ミニセット

◆小松菜は孫の元へ。春菊、香りが良くておいしかったです。かきあげの色と香りに使いました。
香里ピーク時青菜セット

【お野菜メモ】～小松菜 編～

<栄養価と効能>

緑黄色野菜の中でも栄養価の高い小松菜は、動物性食品に含まれるもの以外のすべてのビタミンとミネラルを豊富に含みます。

ビタミンKは、1日の摂取目安量の3倍も含まれ、止血作用があるほか、カルシウムが骨に沈着するときに必要なたんぱく質を活性化させる働きがあるので、骨の形成に役立ちます。

また、体内で**ビタミンA**に変わる**カロテン**や**ビタミンC**も豊富に含んでおり、ふたつの成分は、ともに強い抗酸化作用があるため、動脈硬化を抑制したり、がんを予防したりする効果が期待できます。貧血の予防になる鉄も多く含むため、貧血になりやすい若い女性にたくさん食べてもらいたい食材です。

そのほか、胎児の正常な発育に不可欠なビタミンである**葉酸**も豊富に含んでおり、妊婦の方にもおすすめの食材です。

<調理の豆知識>

ほうれん草と違って、あくが少ないので、ゆでする必要がありません。強火で手早く炒めあげると、ビタミンCの損失も少なく、シャキッとした歯触りで鮮やかな緑色になります。おひたし、和え物等にする場合は、たっぷりの塩湯に根元から入れます。歯ごたえが残る程度にサッとゆでたら、冷水に取って冷まし、ざるで水気を切ってから使います。

油やたんぱく質と一緒に食べるとカルシウムの吸収率が高まるので、鍋物や炒め物等にすると栄養効果満点です。



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。