アンケートの意見から　　２０１９年１３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。

◆とってもぜいたくな１週間でした。キャベツ、大きくて、でもやわらかく、せん切り、いため物、ロールキャベツと大活躍でした。値打ちものです。グリーンアスパラ、前回は細かったので、ゆでてサラダに。今回は立派で、５㎝くらいに切ってそのままフライパンで焼いて食べたら、おいしいこと！ブロッコリーもありがたかったです。ごちそうさまでした。
エル東スタンダードセット

◆小松菜、シャキシャキして美味しかったです。人生で初めてターサイを知り、食べました。見た目にびっくりしましたが、豚肉と一緒に炒めて美味しくいただきました！！京セリ、人参と一緒にかきあげにしました。苦さがやわらいでおいしかったです。キャベツ、とってもみずみずしくてびっくりしました。「乳酸キャベツ」を作りました。出来上がりが楽しみです♪
エル西ミニセット

◆珍しくレタスが入っていたので重宝しました。サラダ（リンゴ、みかん類、大豆、かいわれ、水菜、大根）にレタスが入っているだけで他のものがひきたち、おいしかったです。キャベツは好みの大きさに切り、さっと熱湯をかけると、そのまま食べられておいしかったです。大根おろしを卵焼きに加えてみました。チーズとかいわれも。ＯＫ！でした。　奈良ミニセット

◆初めてやさいＢＯＸを注文しました。近所のスーパーでは購入できないようなやさいや、自分では選ばないやさいが入っており、とってもワクワクしました。今までは安さ重視でスーパーの半額セールのやさいを購入していて「こんなもんか」と思いつつ食べていましたが、やさいＢＯＸのやさいを食べて初めてやさいを美味しいと感じました！！これからも、どんなやさいが届くのかワクワクして毎週待ちわびています♪
エル西ミニセット

◆ほうれん草、太くてしっかり、とても良い、味も濃い、いいものでした。京セリ、さっと茹でてすりごまをかけて香りを楽しみました。白菜、思いのほかやわらかく、身も厚い。大事にいただいています。　茨木ミニセット

◆京セリ、ミューさんのおすすめ、セリごはんにしました。おいしかった！ターサイ、いため物にしました。おいしかった～。栄養ありそう！
エル西ミニセット

◆ほうれん草、たまごとじして頂きました。レタス、サラダ、汁物に。れんこん、もったいない事しました。半分ほど中が黒くなってしまい利用しなかった。残りはキンピラにして頂きました。シャキシャキと歯切れよくおいしかったです。　香里ミニセット

◆生姜焼きのつけ合せの為に塩で炒めただけのキャベツを主人が甘くておいしい！と喜んで食べていました。お好み焼き、ザワークラフトとおいしく頂きました。いつもおいしいお野菜をありがとうございます！滋賀スタンダードセット

◆春菊、ごま和えにしました。香りが良く美味しかったです。　エル西ピーク時青菜セット

【お野菜メモ】～ ねぎ　編 ～

＜栄養価と効能＞

ねぎには**ビタミンA、C、カルシウム、βカロチン**などが含まれています。もちろん、葉ねぎと白ねぎでは栄養の含有量が違い、緑色の葉ねぎの方が太陽にあたって育った分、栄養豊富なようです。

また、タマネギにも含まれている「においの素アリシン」が含まれています。**アリシン**は<u>ビタミン B1 の吸収を助けてくれる</u>ので、ビタミン B1 を多く含む食品と合わせると効果大。アリシンは、時間がたつと減ってしまうので、食べる直前に調理する方が栄養を無駄なく摂れます。ちなみに、アリシンはにおいの強い白ねぎの方に多く含まれています。

また、**アリシン**には<u>血行をよくし</u>、疲労物質である乳酸を分解する作用があるので、<u>肩こりや疲労回復にも効きます</u>。

●ねぎパワー

ねぎは、<u>冷えた体を温め、疲労回復に効果</u>のある野菜といわれています。

風邪をひいた時は、ねぎと少量の味噌・しょうがに熱湯を注いで飲むと、体が温まり、発汗が促されて熱が下がるといわれています。

ねぎ特有のにおいは、肉や魚の臭みをとり、薬味として使っても食欲増進に効果があります。鍋にするときは、葉ねぎは食べる直前に入れ、あまり火を通さずに食べるのが栄養を効果的に摂るポイントです。

刻んだねぎを冷凍保存して、毎回使う分だけを解凍すれば手間は省けますが、出来れば、使うたびに刻んだ方がねぎの風味もよく、栄養も摂れます。

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。