

アンケートの意見から 2019年22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。

◆リーフレタスがすばらしいです。2週間近くありますがきれいなままでおいしくいただいています。京セリは豚肉を細く切ってかき揚げにしました。にんじんもまぜて彩りよくおいしくいただきました。 平野ミニセット

◆「葉物やさいと鯖缶・麩の卵とじ」葉物やさいの上に鯖缶を汁ごと入れ煮る（水分が足りなければ水を足す）。味を見て、塩分を足し、水で戻した麩（多めの方が私は好きです）を入れ、麩に味が染み込んだら卵でとじる。やさしい味で『麩』がいい役目をしています。

平野スタンダードセット

◆ニンニクの芽は玉葱と牛肉と炒めました。シャキシャキしていて美味しかったです。香りも良いですね。リーフレタスは朝のサラダやサンドイッチの具として助かっています。しっかりしているので食べ応えもあります。小松菜はピーク時のもあり、たくさん頂きました。薄あげとの煮浸しや、かか和えや汁物の中にも入れました。どの野菜も新鮮でした。生産者の皆様の手を抜かない農作業のお陰と感謝しています。いつもありがとうございます。

豊能スタンダードセット

◆そら豆を食べたいと思っていたので届いてうれしかったです。グリルで焼きました。ホクホクでおいしかったです。香里スタンダードセット

◆春菊は買ったことがなかったので、うらにあるレシピで作ってみました。とてもおいしくて、レパートリーの一つに加わりました。自分で買わない野菜にであえるので毎週とても楽しみです。レシピがあるのもとても助かっています。カタログを隅々まで見るのが楽しみです。

香里スタンダードセット

◆かなり久し振りに野菜を購入しました。サラダ菜は土がついていて、青くさいかおりがして、夫も「おいしいなあ」と言っていました。これから配達される野菜が楽しみです。水菜は焼うどんに混ぜました。おいしかったです。

奈良ミニセット

◆こんなに育ったルッコラは見たことが無かったのですが、おいしい！！毎週セットに入っているのもいいくらい大好きです。自由注文できたらいいなと思います。 香里スタンダードセット

◆ベビーリーフは切る手間もなく使えるのがありがたいです。味は時々苦味のある葉があったり変化を楽しみながら食べています。ほうれん草と小松菜は炒めものが定番。大根は食事を作る前におなかですいている時、生で（皮はむく）かぶりついています。 エル西ミニセット

◆ずっと食べてみたかったルッコラが初めて届きました。カルパッチョの上にのせて食べました。おいしかったです。平野スタンダードセット

◆どれも好き。特に小かぶはベーコンと塩・コショウ・オリーブオイルを入れ「チン」がベターかなあ。ニンニクの芽は元気のもと。これもベーコンと炒めます。小松菜ほうれん草、サニーレタス使いまわしOK。一品にもなるしつけ合わせになるし・・・です。 豊能ミニセット

【お野菜メモ】～ 落（フキ） 編 ～

＜栄養価と効能＞

落（フキ）の栄養成分は、そのほとんどが水分ですが、食物繊維や、ビタミンA、B1、B2、B3、Cなどのビタミン類、カリウムやカルシウムなどのミネラル類を多く含んでいます。

特に、食物繊維が豊富で低カロリーなことから、ダイエットにも効果的で、便秘の改善にも期待できます。

カリウムは、血圧を下げる効果がありますし、クロロゲン酸は、抗酸化作用があり老化の防止やガンの予防にも効果があるといわれています。

落（フキ）の独特の香りの成分は、せき止め、たん切り、消化などに効果があるということが古くから知られ、漢方では、せき止め、健胃、浄血、毒消しなどの薬効食材として古くから活用されてきました。

＜保存方法＞

落（フキ）は日持ちしないので、購入した日に下ゆでまでは済ませておきましょう。ゆでたものは、水（または塩水）を張った保存容器に入れて冷蔵庫で保存。毎日水をかえて2～3日を目安に使い切るようにします。

＜アク抜きの仕方＞

莖を鍋に入る長さにカットし、まな板の上に並べて塩をかけ、板ずりします。塩が付いたらま熱湯で4～5分ゆでて冷水につけ、冷めたら皮をきれいに取りましょう。皮は手でむくか、包丁の刃を引っかけて取ります。板ずりするとゆで上がりの色がよくなり、皮もむきやすくなります。それでもアクが気になるようなら、さらに水につけておくとよいでしょう。

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。