

アンケートの意見から 2019年24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。

◆レタスなどの生野菜はとてもフレッシュで冷水に漬けるとシャキシャキパリパリに！スナップエンドウはうまみが強く、塩ゆでだけで充分おいしく頂きました。これから暑くなりますが、気を付けて作業して下さい。 門真ミニセット

◆アスパラ、甘くて美味しかったです。シンプルに塩とオリーブオイルで焼いていただきました。水菜はごま油ベースのサラダでいただきました。シャキシャキ食感、美味しかったです。 香里ミニセット

◆ラディッシュはピクルスにしました。市販のものよりサイズが大きくて、とてもきれいな野菜でした。ベビーリーフやかいわれ大根はサラダで新鮮なうちに美味しく頂きました。 香里スタンダードセット

◆ちょうほう菜とラディッシュ・キャベツの外葉はぬか床に。ほうれん草は生のまま、かつおぶしとおしょう油でそのまま食卓に・・・と、きれいにいただきました。特に水菜のやわらかさとおいしさには驚きました。ごちそうさまでした。 豊能スタンダードセット

◆ルッコラはサラダのアクセントに香りよく美味しく頂きました。立派なアスパラガスも、さっと素揚げにして頂きました。どれも新鮮で美味しかったです。ありがとうございます。 エル西ミニセット

◆小松菜、味のしっかりした美味しい菜でした。チンゲン菜、さくさくと歯当たりが良くとても美味。サンチュ、くせのないサクサクさがサラダにしてとても重宝しました。大根、この時季にしてはやわらかく部位別に酢の物、煮物、炒め煮と使いまわしました。 茨木ミニセット

◆伊賀有機生産者様、スナップエンドウが大好きで、野菜BOXに入っているととても嬉しく思っています。今回もおいしく頂きました。電での被害は悲しくもありますが、自然相手ではなかなか難しいかとおもいますが頑張ってください！！ エル西ミニセット

◆ルッコラ、少しほろ苦い感じがサラダに入れてアクセントになり、いつもと違った春サラダ、おいしかった。小かぶ、お漬物にしました。細かく切って菜っぱ部分を塩で押して、かぶはぶ厚く皮をむいて、薄く短冊に切って塩をして、あとからまぜたらカブが甘くて思ったよりやわらかくてごはんがすすみました。 平野スタンダードセット

◆ニンニクの芽を冷凍以外ではじめて食べたのですが、香りがとても良く、本当に美味しかったです。豚バラ肉と塩、こしょう少々で炒めて食べました。絹さやえんどうも甘くて美味しかったです。絹さやのおみそ汁が好きです。 平野ミニセット

◆ちょうほう菜、肉厚でおいしかったです。絹さや、甘みが強くておいしかったです。ゆでるだけでじゅうぶんそのまま食べられます。 エル東ミニセット

◆今週はバラエティに富んでいたのが食卓もにぎやかでした。 平野分け合いセット

【お野菜メモ】～小かぶ 編～

＜栄養価と効能＞

かぶは、根と葉で大きく栄養成分が異なります。根は淡色野菜で、**ビタミンC**や**カリウム**を多く含みます。葉は緑黄色野菜で、**皮膚や血管の老化を防ぐビタミンC**や、**皮膚や粘膜を健康に保つビタミンA**、**細胞の老化を防ぐビタミンE**等、多くのビタミン類を含みます。これらのビタミンはともに強い抗酸化力を持ち、**有害な活性酸素から細胞を守る働き**があります。また、**骨や歯を形成し、筋肉や神経の働きを調節するカルシウム**等、**ミネラル**も多く含みます。

＜保存方法＞

かぶは、根と葉を切り分け、別々に保存します。乾燥を防ぐため、ラップで包むかビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。葉は、冷凍保存も可能です。固めに塩ゆでしてから水分を十分に絞り、ラップに包んで冷凍保存すれば、ちょっとした彩りを加えたい時に使えて便利です。

＜調理の豆知識＞

かぶは、アクが少ないので下ゆでする必要がなく、そのまま調理できます。漬物や煮物、蒸し物、汁物等、さまざまな調理で楽しめますが、消化酵素やビタミンCを生かすなら、生のままサラダにするのがおすすめです。また、火の通りが早いので、煮物等の調理の際は、煮崩れに注意しましょう。葉にはビタミンやミネラルが豊富に含まれているので、捨てずに利用しましょう。葉はアクが強いので、熱湯で軽く下ゆしてから使います。ビタミンA（β-カロテン）は油脂と一緒に調理すると吸収率が高まるので、油炒めがおすすめです。

やさいBOXは、「栽培期間中は化学合成農薬、化学肥料は不使用で作られた野菜」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。