アンケートの意見から　　２０１９年28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。

◆とうもろこしは届いてすぐに生のままで食べて、みずみずしくて甘くて本当に新鮮で美味しいでした!!小蕪は糠漬けにして頂き、美味しいでした。葉もゆがき、小松菜と一緒に煮びたしにしました。サンチュはお隣さんにあげて喜ばれました。　滋賀ミニセット

◆小かぶは甘くて美味しかったです。薄味の煮物で頂きました。皮は浅漬けにしました。葉は糸かつおを入れて佃煮風に。お握りやごはんと一緒に頂いています。おかのりは少し粘りがあり食べ易かったです。竹わも入れて煮浸しで頂きました。ブロッコリーは少し黄色くなっている部分がありましたが、味はとても良かったです。小さい子もパクパクと食べていました。今回の産地は全部伊賀有機さんですネ。いろんな種類の野菜を作っておられるんですね。希望の多い私達の為にありがとうございます。　豊能スタンダードセット

◆ベビーリーフが使いやすい。小かぶは、とてもやわらかく、だししょうゆと酢を合せた中に漬けこみ美味しくいただきました。春菊も美味しかったです（おひたし）。　奈良ミニセット

◆毎週野菜がたっぷり届く嬉しい季節。今週は赤たまねぎが特においしかった。甘い！毎日サラダにしてすぐになくなった。　エル西スタンダードセット

◆水菜とキャベツはサラダに。かぼちゃはバターで焼いて食べると、甘くてとてもおいしかったです。又かぼちゃは蒸してレーズンと新玉のサラダにしてもおいしいです。安心して食べられて、やわらかくておいしいので、とても嬉しいです。　エル西ミニセット

◆赤たまねぎ、ビーツ、紅くるりと赤い野菜がそろいました。赤たまねぎは軽く水にさらしてサラダにトッピングしたり、ポン酢とおかか和えに。ビーツは骨付き手羽元とスープ煮とビーツの甘酢。紅くるりはサラダの彩り、バターしょう油炒めと重宝しました。自分では選ばない野菜が入ってくることは、食卓に変化と季節らしさを届けてくれます。平野スタンダードセット

◆グループで分け合っていますが、ビーツやオカヒジキなどは引き取り手がなくて困っています。クセが強くていろいろ工夫しても食べにくいです。夏野菜の定番、きゅうりやなすは毎週でも欲しいです。　平野分け合いセット

◆小松菜、おひたしに。孫の口に入っています。安心して食べられる事、うれしいです。赤たまねぎ、サラダに、おいしいです。小かぶ、葉も漬物にして頂きました。かわり映えのない感想ですみません。安心一番で、もちろんおいしいもです。ありがとうございます。香里ミニセット

◆小松菜、おひたしに。サンチュ、サラダに。姫ごぼう、久し振りに入って来たので筑前煮にしました。ごぼう、時々ほしい野菜です。　茨木ミニセット

◆ビーツ、量もあって嬉しかったです。スープとお浸しでいただきました。おいしかったです。　門真スタンダードセット

【お野菜メモ】～　大葉　編　～

＜栄養価と効能＞

大葉特有の香りの元は、**ペリルアルデヒド**という成分で、臭覚神経を刺激して胃液の分泌を促し、食欲を増進させるほか、健胃作用もあるといわれています。

さらにペリルアルデヒドは、強い防腐作用を持ち、食中毒の予防にも役立ちます。

大葉の栄養成分では、体内で**ビタミンA**に変わる**β（ベータ）-カロテン**の含有量が多く、野菜の中でもトップクラスです。

β-カロテンには、活性酸素の生成を防ぐ抗酸化作用があり、がんの予防に効果があるとされます。

また大葉には、骨や歯を丈夫にする**カルシウム**、貧血を防ぐ**鉄**、ナトリウム（塩分）を排 出し高血圧・むくみを予防する**カリウム**、便通を促す**食物繊維**、**ビタミンB１・B２・C**なども多く含まれています。

【大葉つくね】

■鶏ミンチ　300g　■塩　小さじ 1/3
■酒　大さじ１　■大葉（みじん切り）１０枚分
★塩　小さじ 1/3～1/2　★ごま油 大さじ２
★鶏ガラだし粉末　小さじ 1/2

①ボウルに鶏ミンチ、酒、塩を加えよく練る。大葉のみじん切りを加え混ぜる。
②手にサラダ油（分量外）をつけて丸める。
③耐熱皿にのせ、600W の電子レンジに１分かけ、１度取り出す。
④均等に熱が回るよう、つくね団子を並べ替えて更に 600W で１分加熱。
⑤フライパンにタレ★を温め、④のつくねを入れ弱火～中火弱で、５分ほどかけてじっくりと焼いて出来上がり。

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。