アンケートの意見から　　２０１９年29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。

◆大人２人でスタンダードとピークをとっています。健康のためではありますが、先週までは沢山来すぎて一生懸命食べていました。そしていずれ少なくなる日があると、ゆでて冷凍していました。今週は少ない量になりました。１日に必要な野菜量の半分にもならない量です。無農薬の野菜を食べたいので市販の野菜は買っていませんから、冷凍していた野菜と「じゃが・玉・にん」とともに大切に食べたいです。きつねの話は「手袋を買いに」を思い出しました。
香里スタンダードセット

◆ニラ、しっかり太くて美味しかった。ズッキーニ、とてもみずみずしくて、シンプルにソテーして食べましたが子どももパクパク食べてくれました。姫ごぼう、お店で買うとスカスカだったりすることがあって、見極めがむずかしいのですが、身がつまっていて皮ごと安心してたべられてよかった。みなさん、がんばって下さい！！
門真ミニセット

◆春菊が新鮮で香りよくおみそ汁に浮かべました。お弁当のおひたしにも。そして小鳥（セキセイインコ）も美味しさがわかるのか、必死で食べていました！赤たまねぎ、サラダの彩りに使えて、辛くなく大好きです。キャベツ、太めの千切りの野菜炒めを卵で巻いてたっぷり頂きました。ありがとうございます！香里ミニセット

◆とうもろこし、こどもたちが食べてしまって、ありつけなかったのですが、そのくらい美味しかったのだと思います。キャベツはお好み焼きにしました。水菜はサラダで食べたり炒めたりして頂きました。シャキシャキして新鮮でした。いつもありがとうございます。エル西ミニセット

◆水菜はシャキシャキ感が好きなので生のまま頂きました。春菊は子供向けにチヂミに入れて。赤たまねぎはキレイな色なのでオニオンスライスとして食べました。　香里スタンダードセット

◆ふきを見た時は、あまりにも大きかったので、食べられるか心配しましたが、とてもやわらかく仕上がり、美味でした。　奈良ミニセット

◆ふきはゆでてすじを取り、つくだ煮仕様で煮ました。ごはんにピッタリでした。キャベツはお好み焼きや皿うどんに沢山使いました。ネギは大好きなので入っていて良かったです。
奈良ミニセット

◆水菜、サラダと厚揚げでたきました。シャキシャキおいしかった。ふき、太くてたべごたえあり、おいしかった。キャベツ、まだ保存中、おいしそうです。　門真ミニセット

◆ベビーリーフが苦みもなく食べやすかった！日持ちも良く、お弁当にも持参。自分では購入しない食材で、新鮮な思いでいただきました。ありがとうございました。　エル西ミニセット

◆久しぶりに、本当に久しぶりにとうもろこしが来ました。それも２本も・・・。丸かじり、スープに、サラダのトッピングにと楽しみました。おいしかったでーす！！　香里ミニセット

【お野菜メモ】～ ピーマン編～

＜栄養価と効能＞

ピーマンは、栄養豊富な野菜です。特にビタミンＣを多く含み、実にレモンの２倍、トマトの５倍もあります。中くらいの大きさのピーマン４個で１日の摂取量をとることができます。美肌効 果や抗酸化作用が期待できるので、厳しい残暑の日差しで日焼けした肌のお手入れに最適です。そのほか、ビタミンＡ等のビタミン類や食物繊維を豊富に含んでおり、加熱調理しても栄養価が損なわれることが少ないので、どんな料理でも栄養バランスよく食べられる野菜といえます。また、熟した赤ピ ーマンの方が、緑色のピーマンより栄養に富んでいます。

＜保存方法＞

ピーマンは、水気に弱いので、通気性を良くした穴あきのポリ袋等に入れて保存しましょう。また、冷やしすぎる と品質が落ちるので、10℃前後の冷 蔵庫の野菜室に入れれば、１週間は保存が可能です。 １つが傷むとほかのものの傷みが早くなるので、まとめて保存する場合はヘタの色をこまめに確認し、傷んだ ものを取り除くのが良いでしょう。

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。