

アンケートの意見から

2019年35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。

◆どれも傷みなくきれいなものが届きました。ベビーリーフはとても助かります。トマトと一緒に食卓があざやかに。ピーマンもおいしくて冷凍しておいています。姫ごぼう、量がたっぷりとても助かります。おいしいです。かぼちゃはそのまま蒸し煮で、下の子どもが年中めちゃくちゃよく食べます。平野ミニセット

◆モロヘイヤが入っているととても嬉しいです。かぼちゃ、ズッキーニ、ピーマン、オクラは揚げ浸しでおいしく頂きました。(ナスが無かったので、やむなくスーパーで購入しましたが・・・)枝豆は米沢郷産なのでワクワクしましたが、空サヤ多く、豆も余り入ってなくてヤセていて、拍子抜けした感じで残念でした。(こんなの初めて！なので驚いています。)8月のお盆週の野菜(宅配)助かりました。生産者の紹介で、こんなに沢山の方々で作っていただいているのがよく分かりよかったです。平野スタンダードセット

◆モロヘイヤのおひたし、子どもたちはおそろおそろ口にしますが、又メリが口当たりがいいのかスルスルと食べてしまう不思議なお野菜です。美味しかったです。きゅうりは曲っていると、ぬか床に入れやすいのでウエルカムです。ピーマンは肉厚でシャキシャキしていて美味しかったです。青ネギはおみそ汁で頂きました。ありがとうございます。エル西ミニセット

◆すべて新鮮でおいしかったです。エンツアイ→かき味調味料とにんにくで炒めもの。オクラ→ゆでて、かつおぶしとポン酢で和える。キュウリ→塩ずりして、ゴマ油、辛味オイル、酢、しょう油に漬ける。かぼちゃ→かぼちゃスープとサラダ(玉ネギとマヨネーズで和える)。ズッキーニ→チーズ焼きと、人参ときんぴらに。平野スタンダードセット

◆キュウリはスーパーではなかなか見かけないしっかりした大きさ、太さでとても美味しかったです。オクラは生でネバネバを楽しみいただきました。どれも美味しかったです！香里スタンダードセット

◆かぼちゃをカレーに、じゃがいもの代わりに入れてみました。小4の娘が、このかぼちゃカレーを大変気に入って、今まで食べたカレーの中で一番美味しいと言ってくれました。これからもよろしくお願いします。滋賀ミニセット

◆キュウリ、ぬか漬けが美味しくて何本でも食べられます。ズッキーニはオリーブオイルで焼いて、塩だけなのに美味しいです。赤玉ねぎはスライスしてサラダでいただきました。いつも新鮮なお野菜をありがとうございます。エル西ミニセット

◆モロヘイヤは、我が家では1番人気のお野菜です。おひたしにします。のどごしがいいのか、子どもたちはつるつるとよく食べます。夏にぴったりで美味しく頂きました。大葉は豚肉ともやしとミルフィーユにして蒸し焼きに。香り良く美味しかったです。キュウリとピーマン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

【お野菜メモ】～ れんこん編～

<栄養価と効能>

れんこんは、でんぷん質とビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCは強い抗酸化力によって動脈硬化や脳卒中、がん等の病気を予防したり、皮膚や骨を強化する働きがあります。ビタミンCは熱に弱い成分ですが、れんこんに含まれるでんぷん質に守られているため、加熱調理による損失はそれほど多くありません。

そのほか、高血圧の予防に有効なカリウム、ビタミンB群の一種でエネルギー代謝を大きくサポートするパントテン酸、糖質代謝の補酵素として働き、疲労回復に効果的なビタミンB1等も含まれます。れんこんを切ると糸を引きますが、これはたんぱく質と糖が結合したネバネバ成分のムチンによるもので、胃や腸の粘膜を保護し、消化・吸収力を高めてくれます。

<調理の豆知識>

れんこんの切り口は、空気に触れると茶色く変色するので、切ったそばから酢水につけてアクを抜きます。その際、あまり長時間水につけるとビタミンCが溶け出してしまうので、2～3分を目安に、また、酢の濃度は1～2%を目安にしましょう。茹でる時も酢を少量加えると、白くゆで上がります。皮をむく際は、縦の繊維に沿ってむくとむきやすいです。また、鉄製の鍋で調理すると、酸化により黒く変色してしまうので避けましょう。れんこんは、さっと火を通すとシャキッとした食感が楽しめ、さらに火を通すと主成分であるでんぷんが糊化(こか)して、もっちりとした食感が楽しめます。酢の物や煮物、炒め物、揚げ物等、用途に応じて食感を活かし、調理しましょう。

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。