

アンケートの意見から

2019年40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。

◆かぼちゃ、素焼き&塩で十分に甘味を感じて美味しかったです。米ナスは田楽で。大きくて食べ応えがありました。ニラは切ってから冷凍し、後日少しずつ味噌汁に入れていただきました。収穫時と言うよりも配達時の事だと思いましたが、キュウリ1本が半分ほど割れてしまっていました。腐っているのではないので、そのまま頂きました。香里スタンダードセット

◆いつもありがとうございます。今回の特に「エンツアイ」は楽しみにしていました。本当に油とにんにくの相性抜群ですね。200gもたくさんあっても一気に油で炒めて3回に分けて食べました。余りにんにく味は好みではないのですが、このメニューだけはにんにくは欠かせません。葉物の少ない時期、味わっていただきました！

エル西ミニセット

◆モロヘイヤ、花芽がそろそろと思うので、食べられるのが嬉しく、おいしくいただきました。オクラ、太いですね。少し茹で時間を長くしていただきました。シシトウ、やわらかかったので、オリーブオイルで丸焼きにして塩味で。茨木ミニセット

◆オクラ、ゆでて納豆と一緒に混ぜて食べました。他に料理の青味として使いました。エンツアイ、豚肉とカラーピーマンと一緒に炒めます。

その時カキ油を入れるとおいしくなりました。茨木ミニセット

◆貝割れ大根はスーパーの”きゃしゃな”品種と異なり、茎も太くしっかりしていて葉も多く歯ごたえよくて、初めてでした。絹揚げ豆腐の煮汁でサッと味をからめて、もりもり頂き、とても満足しました。南瓜は青森県産なので。キメもこまかく柔らかいので天ぷらの衣に黒胡麻と塩をまぜて見た目も良くやさしい甘さでお箸がすすみました。ありがとうございました。滋賀ミニセット

◆オクラ→市販より色も濃くておいしく感じた。かぼちゃ→ホクホクでとても甘くておいしくて、最近のかぼちゃで一番おいしかった。スープと煮物にして楽しみました。奈良ミニセット

◆南禅寺シシトウ、初めて食べました。コンロで焼き、しょう油とおかかで。ほんのり苦味がとても美味しかったです。ズッキーニは黄色はナムル風にし、緑色は鶏肉と炒めていただきました。その他のお野菜も元気で美味しくいただきました！香里スタンダードセット

◆アスパラがこの時期に入るのが珍しいです。やわらかくておいしかった。サラダに入れました。ドジョウインゲン豆は少しかたかったです。ナスビ、大きくてやわらか。なすのミートソースグラタンにしました。伏見甘長はサイコロステーキのつけあわせに。れんこんはとりひき肉、人参、ひじき、干しシイタケと共に豆伍心のすしあげに入れて袋煮にしました。まだ残っているので、ゆっくりいただきます。れんこんざく切り、ごま油で炒めて牛肉と一緒にだししょう油で味つけていただこうかな。

平野スタンダードセット

◆米ナス、大きいのにやわらかくて美味しい。

奈良ミニセット

【お野菜メモ】 ~さつま芋 編~

<栄養価と効能>

さつま芋の主な成分はエネルギー供給源となるでん粉ですが、**ビタミンやミネラル、食物繊維**も多く含まれています。

しみやそばかすを抑制するビタミンCですが、熱に弱いという性質があります。しかし、さつま芋の場合は加熱によってでんぷんが「糊化」し、膜となって**ビタミンC**の消失を防いでくれます。また、強い抗酸化機能を発揮して老化を防止する**ビタミンE**や、余分なナトリウムの排泄を促し、むくみの解消や高血圧予防に有効とされる**カリウム**も多く含みます。そのほか、切り口から出る白い液体成分‘**ヤラピン**’は、**食物繊維**とともに**便秘解消の効果**があります。

<調理の豆知識>

さつま芋は、皮のすぐ下にあくが多く含まれていて、空気に触れると黒く変色するため、色よく仕上げるには、切った後すぐに水にさらし、あく抜きをします。あく抜きの目安時間は、スイートポテトやきんとん等色みを重視する料理の際には、10分程度さらすときれいに仕上がりますし、2~3分と短時間にするにより、**ビタミンC**の流出を防ぐ効果があります。

さつま芋は、ゆっくり加熱すると酵素がでん粉をブドウ糖に変え、甘みが増すので、じっくりと時間をかけて加熱調理し、素材本来の甘みを味わってみてください。

<保存方法>

さつま芋は、寒さと乾燥に弱く、貯蔵適温は

12℃±2℃前後です。冷蔵庫には入れず、新聞紙
等で、包み冷暗所で保存しましょう。