

アンケートの意見から

2019年41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。

◆貝割れ大根、つけあわせに、さっと煮て大根のまびき菜と一緒に。ピーマン、バーベキューに。肉厚で美味しかった！！ごぼう、にんじんと蒸し煮にしてごまとポン酢で和えました。皮を残しても安心して頂けるのがありがたいです。お通じがよくなる気がします。全部おいしかったです。授乳中のバブちゃんの栄養になっていることでしょう。 門真ミニセット

◆ベビーリーフと貝割れは野菜サラダの彩に。又、豚しゃぶサラダを作って、みょうが、大葉、うす切り大根やにんじんと一緒にいただきました。南禅寺シシトウはごま油で炒めてじゃこも入れ、だししょうゆとかつおぶしで味つけ。かぼちゃは1/3はベーコンとにんにくと炒めました。もう1/3は玉ねぎと一緒にかぼちゃサラダに。マヨネーズで味付け。ナッツを刻んで混ぜ、貝割れで彩りをつけました。残り1/3はじゃが芋と一緒にポタージュに。今週もおいしかったです！

平野スタンダードセット

◆モロヘイヤ、一週間おいていても、とてもきれいで感動しました。鶏肉を焼いた後のフライパンでサッと炒めて溶けるチーズをパラパラふって、パリパリとろとろでおいしくいただきました。れんこんは秋が来た!!と、とても嬉しかったです。ピーマンと薄切りれんこんでみそ味のマーボーあえみたいにしてパリパリでとてもお

いしかったです。おみそ汁にも入れて、れんこんづくして楽しみました。 平野ミニセット

◆オクラ、サラダで頂きました。れんこんは好きなのでうれしいです。子供用にれんこんあべかわ、あとはスープ、煮込み料理などでおいしく頂きました。ありがとうございます。

茨木ミニセット

◆新鮮な野菜ばかりで嬉しい事ですが、調理方法で又、おいしさが増しますネ。ピーマン、肉厚だったので肉詰めにして蒸し煮にしたら甘みもあり食べやすかったです。大葉も少し固かったため、ギョーザを包む時、皮と一緒に使い蒸しました。香りが良く食がすすみました。

茨木ミニセット

◆かぼちゃがおいしかったです。おかわかめを初めて食べましたが、書いてあったようにしゃぶしゃぶにしたらおいしかったです。

香里スタンダードセット

◆ツルムラサキ、お浸しでいただきました。れんこん、外見はともかく、とても良い物でした。炒め煮や揚げ物で楽しみました。適度な弾力感とさくさく感。

茨木ミニセット

◆貝割れ大根以外、それぞれさっと蒸し煮にして素材の味だけで食べました。おいしい。オクラ、シシトウ、モロヘイヤはしょうゆを少し。いくらでも食べられます。甘みが良い。

エル東スタンダードセット

◆ピーツがとてもおいしかった。蒸し煮にして素材の味だけで食べました。

エル東スタンダードセット

◆加茂ナス、田楽にしました。とてもおいしかったです。

香里分け合いセット

◆ベビーリーフは市販のより量が多く、いろいろたのしみました。 平野ミニセット

【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**をやや多く含みます。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。