

やさしいニュースでは皆さんにアンケートでのご協力をお

やさしい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。

価と苦情は生産者に返します。やさしい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しいBOXを目指します。

◆毎週の「やさしいBOX」に助けて頂き、厚くお礼申し上げます。体調悪くなりましたがやさしいBOXを食べつくして元気を貰っています。今回は葉物をマーケットで買いました。沢山届くのを楽しみにしています。茨木スタンダードセット

◆枝豆、とっても美味しかったです。来年も楽しみにしています。 茨木スタンダードセット

◆枝豆大好きの私たち。子どもは一口食べて「この枝豆どうしたん？」といつもと味が違う事に気付く、とりあいに……。豆の味がしっかりしていて、とてもおいしかったです。

茨木スタンダードセット

◆おかわかめ、ぶたうす切りと炒めました。シャキシャキ、トロツと初めての食感、おいしかったです。葉物が減る今の季節、栄養たっぷりの野菜、うれしいですね。ピーツ、牛肉と玉ねぎと炒めてコンソメでスープに煮込んだら、むっちゃ美味でした。まっ赤な色はいつ見てもびっくりしますが（笑）甘酢づけより煮込みの方がオススメです。 エル東スタンダードセット

◆ズッキーニはお肉を炒めた後で、チーズをのせて焼きました。この時期に届くと思っていたので嬉しかったです。ミニトマトも甘くて美味しかったです。大根の季節ですね。太くてきれいでした。金平や煮物にして沢山頂きました。ありがとうございました。

フアヒことのスーパースタッフに感謝して食べてくれました。美味しかったです。エル東ミニセット

◆ピーツ、使いにくい野菜でした！色はきれいい！！ エル東ミニセット

◆大葉、家で作っているのとは違い大きく立派ですね。少しかたいけど酢玉ねぎを巻いていただきました。かぼちゃ、ほくほくでおいしい！！煮たのと、バターで焼いたのと両方おいしかったです！ エル西ミニセット

◆貝割れ大根、冷奴の薬味、味噌汁の浮身。ピーマン、炒め物。かぼちゃ、適度にやわらかく、食べ易かったです。 茨木ミニセット

◆オクラ、れんこん、どちらも新鮮でした。れんこんは煮物にして食べました。もっちりとおしかったです。 茨木ミニセット

◆れんこん→カタログでも申し込んでいたので重なり、れんこん料理ばかりでしたが、天ぷらが一番おいしくいただきました。ピーマン→炒めものにつかいました。肉厚でしっかりしたピーマンでした。 奈良ミニセット

◆木曜日のミニセットはモロヘイヤとピーマンのみでした。残念ですが天候次第なのですね。皆さん人気のモロヘイヤですが、私を含めて苦手な野菜です。ピーマンはおいしかったです！！ エル西ミニセット

◆ピーツ初めて食べました。ボルシチ風のスープにしました。鮮やかな赤色で栄養たっぷりしみだしてそう。食感は大根のようで少しの甘みを感じられました。子どもにはイマイチな反応でしたが、私は好きです。

＜栄養価と効能＞

栄養価の高い緑黄色野菜のひとつである春菊は、体内で**ビタミンA**に変わる**カロテン**がほうれん草や小松菜よりも多く含まれ、皮膚や粘膜、目の健康を保つほか、風邪の予防に効果的です。また、造血作用のある葉酸や高血圧を予防するカリウム、老化を予防するビタミンE、骨や歯を丈夫にするカルシウム、貧血を予防する鉄等、ビタミンやミネラルをたっぷりと含んでいます。

春菊の特徴となっている独特の香りは、**α-ピネン、ペリルアルデヒド**等、10種類ほどの香り成分によるもので、胃腸の働きを促進し、胃もたれの解消や食欲増進作用があるほか、タンを切ってせきを鎮める効果もあります。

＜保存方法＞

春菊は、収穫直後から鮮度も栄養価も落ちやすくなるため、購入後は1～2日で使いきるようにしましょう。保存の際は、ぬらした新聞紙で包みビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。横置きすると葉が黄色く退色し、しおれたり茎が曲がったりしてしまいます。栽培姿勢と同じように立てた状態で保存することで、鮮度を保ちましょう。

冷凍保存する際は、かためにゆでて粗熱を取り、1回分ずつラップに包みます。こちらも2～3週間程度で使いきるようにしましょう。

【春菊のたらマヨサラダ】

■春菊 1束 ■マヨネーズ 大さじ2
■たらこ 大さじ3

①春菊を茹でて食べやすい大きさに切る。

②マヨネーズとたらこで和えて出来上がり！