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。

アンケートの意見から　　２０１９年４６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。お見はした野菜の品質の良し悪しの評情は、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。

◆小松菜はニンジンとホタテをバターで炒めて、めんつゆを加えて味つけしたら、ゆでたパスタにのせ、さらに納豆をのせ、のりをのせて和風パスタにしました。シャキッとした食感をのこしておいしくいただきました♪レンコンはグリルで焼いて塩をふってシンプルにいただきました！あと、ひき肉をはさんでレンコンのはさみあげも作って食べました。歯ざわりがよく、とてもおいしかったです。おいしそうなのでシンプルな味で楽しめてよかったです♪茨木ミニセット

◆春菊、おすいものにしました。香りが良かった。ピーマン、肉詰めにしましたが、しっかりしたピーマンでおいしかった。かぼちゃ、夫婦２人なので、３回に分けて煮つけにしました。ホクホクで、夫も絶賛の味でした。　奈良ミニセット

◆モロッコインゲンは調理しやすくて好きです。今回は煮物に入れました。さつまいも、シンプルにふかして。甘くておいしい。初めて注文して、今後何が届くのか？楽しみと心配半々です。ドキドキ。　エル東ミニセット

◆おかわかめ、初めて食べました。さっといためて食べましたが、プルンとしておいしかったです。この時期のかぼちゃはおいしいですね。こっくりしていて大好きです。　香里ミニセット

◆今回も全てのお野菜が新鮮で美味しかったです。大根は１本丸々なので沢山活躍しました！　香里スタンダードセット

ても柔らかくならず半分あきらめて数時間かけてやっと楊枝がささるようになった感じです（ちょっと意地になりました）。ちょっと大げさな表現になったかも・・・でもかたかった！春菊、サラダ菜、おいしかったです。ありがとうございます。大根返金不要です（なんとか食べましたので♡）。　平野スタンダードセット

◆今回はルッコラとごぼうを利用しました。香りも大好きです。サラダでおいしく頂きました。ごぼうはきんぴらと炊き込みご飯で！二人で分け合っています。家族の人数少ないので。いつもありがとうございます。　平野スタンダードセット

◆シシトウは辛みがあり苦手でしたが天ぷらにすると甘みがあり辛さがやわらぎとてもおいしかったです。レンコンも天ぷら、きんぴら、煮物にしおいしく頂きました。早く葉物が食べたいです。台風の影響での被害で大変だとは思いますが、楽しみにして待っています。　門真ミニセット

◆「りゅうきゅう」初めて届きました。薄あげと煮物にしましたがシャキシャキとした食感がとてもいいですね！おいしかったです。ただアクが強いのでしっかりとアク抜きしないといけませんね。南禅寺ししとうはどれも辛かったです・・・。今まででこんなに刺激的なのは初めてでした！　茨木スタンダードセット

◆サニーレタスはしゃきしゃきして美味しかったです。れんこん、風邪をひいて咳をしていたので、すりおろして搾って生汁をグイっと。絞りかすは水を加えてしょうがとネギをも加えてスープに。とろみがあってあったまりました。

【お野菜メモ】～ 白菜　編 ～

＜栄養価と効能＞

白菜は、大部分が水分ですが栄養バランスに優れた野菜です。特に**カリウム**が多く含まれ、塩分を体外に排出する効果があります。**カリウム**は煮るとスープの中に溶けだす性質があるので、塩分の取りすぎが気になるときは、スープ料理の食材に白菜を加えると効果的です。

そのほか、**ビタミンＣ**及び**Ｋ**も比較的多く含まれ、ビタミンＣはみかんと同程度の量を含んでいます。**食物繊維**も豊富で、便秘の解消に効果があります。加熱調理で柔らかくすると消化がよくなるので、胃腸が弱る等、体調を崩した時にも利用できます。

また、淡白な味で低カロリーの食材なのでどんな味つけにもあい、毎日の食生活に心強い野菜です。

＜調理の豆知識＞

白菜は、くせがなく淡白な味わいですので、どんな料理にも向いています。肉類等のたんぱく質が多い食材と調理すると、旨味と白菜の甘味と合わさり、料理に深い味わいが加わります。

晴れた日に、2～3 時間干しておくと、水分が抜けて、さらに甘味が増します。

また、白菜を縦に割るときには、根元から包丁を入れて手で割ると、葉が揃ったまま綺麗に割れます。

＜保存方法＞

白菜は、寝かせると重みで葉が傷むので立てて保存しましょう。寒い季節には新聞紙に包んでお

くと、3～4 週間は保存できます。外葉から 1 枚ずつはがして使うと、傷まず長く保存できます。