アンケートの意見から　　２０２０年２週

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。

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。

◆ラディッシュは葉ごと軽く塩もみし、お酢とマーマレードで甘酢漬けにしました。とっても美味しかったです。小松菜は細かくきざんで、かつおぶしと炒め、さとう、しょう油、みりんで甘辛く味付けし、おにぎりの具に。２才の子供もパクパク食べてくれました。いつも美味しいお野菜をありがとうございます！　　茨木ミニセット

◆小松菜は煮付け、水菜も煮付け、柔らかくておいしかった。白ネギは煮魚に一緒に入れたりお肉と焼いたり、おいしく食べました。さといも、とてもホクホクで大好きな野菜です。ミンチと一緒に煮て、味つけはみそ味にしました。

奈良ミニセット

◆冬になり葉物が美味しくなっています。小松菜は特にそう思います。葉物野菜は沢山頂きたいので春菊と小松菜は２種類和えて辛子和えにしました。香りも歯応えも良く美味でした。ピーク時の水菜も小松菜とシーチキンで炒めました。シャキシャキしていてこちらも美味しかったです。今年も一年、生産者の皆様にお世話になり、あたたかな食卓を囲めました。本当にありがとうございました。来年はおだやかな一年でありますように。そして皆様も御身体を大切になさって下さい。　　豊能スタンダードセット

◆春菊はごま和えにして食べました。香りも良くおいしかったです。小松菜は定番のうす揚げとの煮びたしていただきました。

茨木ピーク時青菜セット

農家さんのかんばりのお陰で栄養たっぷりの野菜を頂けるんだなと感謝しております。今日の伊賀有機さんのメッセージも切実な問題だなと思いました。来年も有難く味あわせて頂きます。どうか皆様よろしくお願い致します。

平野ミニセット

◆葉物が多い時期ですが、元気な野菜たち、すぐ使わなくても新鮮なままいてくれるので、ありがたいです。先日伊賀有機さんとの交流会で、生産者さんの想いや大変さ、やりがいをお聞きしました。きっと他の生産者さんたちも同じような想いで愛情いっぱいに野菜を作って下さっているのだろうなぁ。そう思うとますます毎週の野菜が楽しみになります。

滋賀スタンダードセット

◆レンコンは酢レンコン、煮込みに使いましたが、もちもちして最高においしかったです。皮ごと食べています。ふしに栄養があると前にやさいニュースに書かれていたので慎重に残して

【金時人参規格外（島原自然塾）】

～1 月中に 1 度だけ届くかもしれません～

年末にカタログ注文で企画した金時人参の規格外をお届けします。金時人参は、通常の人参に比べて正品率が悪く、出来の悪い時は半分以上が規格外品になる事もあります。生活クラブでは、「やさいＢＯＸで規格外品を引き取る」事でカタログ注文企画を成立させています。金時人参は唯一の東洋系人参です。色の濃さからも分かる様に栄養価も高く甘いのが特徴です。色々な料理にお使いください。

大切にいただいています。　　茨木ミニセット

＜栄養価と効能＞

ブロッコリーは、欧米では「栄養宝石の冠（Crown of Jewel Nutrition）」と呼ばれるほど、**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**等の栄養素を豊富に含む緑黄色野菜です。中でも風邪予防や美肌効果が期待できる**ビタミンC**の含有量は、生のままだと 100ｇ中 120 ㎎とレモン果汁の２倍以上含まれており、野菜の中でもトップクラスです。夜間の視力回復や発ガン抑制効果の期待できる**カロテン**、お互いに協力して貧血を予防する**鉄**や**葉酸**を豊富に含むほか、カルシウムの代謝を促す作用を持つ**ビタミンK**が**カルシウム**と共に豊富に含まれているため、骨粗しょう症の予防効果も期待できます。

＜保存方法＞

新鮮なものほど甘みがあるので早めに食べきりましょう。収穫後のブロッコリーは呼吸作用が激しく、つぼみが開くと品質が低下するので、水洗いしないでポリ袋に入れ密封せずに野菜室で保存するか、小花蕾毎に分けてかためにゆで、冷凍するとよいでしょう。

＜調理の豆知識＞

ブロッコリーは、茎の切り口に十文字の切れ目を入れ、塩を加えた熱湯に茎の部分から入れ、歯ざわりが残る程度に下ゆでしてから調理すると、むらなく加熱でき、ビタミン C の損失も少なく済むうえ、色鮮やかに仕上がります。ゆでたブロッコリーには生の½量のビタミン C 約 50 ㎎が 含まれているので、ゆでブロッコリーを 100ｇ食べれば１日の½必要量がまかなえます。ゆでてマヨネーズをつけたり、サラダにしたりと、食卓の一品に手軽に加えましょう。

※茎が甘くて、すごく美味ですよ！