

アンケートの意見から

2020年3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。

◆「やさいBOX 仕分センターより」じっくり何度も読みました。見た目や形の「ある程度」の見極めが難しいと、ここではじかれた野菜は廃棄処分されると、そこで日々悩みながらお仕事されている方々のことを思いました。伊賀からは山口さんが、変えるべきこと、見失ってはいけないことを、いつも確かめながら進んでいきたいと書いておられます。生活クラブって人の思いがつかまっていいなあと思います。私も日々悩みながら、確かめながら、思いを受け取り、渡していきたいと思っています。今年もよろしくお祈りします。 豊能スタンダードセット

◆今年も一年を通して新鮮な野菜をありがとうございました。少ない時もありましたが…。生産者の皆さんのご苦労に思いを馳せることにも繋がります。災害や異常気象が増えるなか、農業技術の進歩では追いつかない大変な事になってきているのではと不安を感じます。とはいえ、今週もいろとりどりの野菜が食卓を豊かにしてくれて本当に有難いです。エル東スタンダードセット

◆かぼちゃ、甘くて美味しかったです。切っていると早く食べなくちゃとあせります。おみそ汁と煮物にしました。小松菜はとてもきれいでした。キャベツはみそ汁、コールスローサラダ、すごもり目玉焼きにしました。食べがいがあります。レタス、年が明けても大丈夫でした。切

り口にキッチンペーパーをあてて水分を吸収すると長もちします。 茨木分け合いセット

◆野菜のおいしさを、届くたびに感動しています。また一年、食の部分で助けていただきました。私自身のお返しの役割をわすれないようにと思っています。おだやかな一年がきますようにと願いながらも生産者の皆様もお体を大切に、よい年が来ますようにと願います。

豊能ミニセット

◆お正月まで後2週間、気せわしい日々です。本格的な冬の寒さの中、今回はミニにもかわらず、新鮮な美味しい野菜が4種類も入っていて喜んでいきます。ありがとうございます！☆春菊、姿は曲っていても、味はやわらかく鍋に、おひたしにと美味しく頂きました。☆レタス、大きなやわらかいレタス、朝食のサラダにたくさん頂きました。☆さといも、2年程前から水の子の里芋が入るようになり、お正月の煮しめにします。昨年息子が「うまい!!」と食べていました。☆白ネギ、鍋物と炒めものにして、やわらかくとても美味でした。

エル西ミニセット

◆ほうれん草、甘くてやわらかくてすごくおいしかった!!どこで購入してもカビの味がするので、最近では食べたことなかったのですが、ミニセットに入っていたので食べてびっくり!カビの味など全然してない!とってもおいしい。嬉しかった。!これからも期待しています。ありがとうございます♡ エル西ミニセット

◆小松菜は毎朝りんごとミキサーにかけてジュースに。苦味がなく美味しかったです。白菜は浅漬けとロール白菜にしました。1玉は多いけど立派で美味しいです。サニーレタスは1週間かけて食べましたが全然ヘタらず、美味しいま

までした。見ただけでもスーパーの物とは全く違うと分かりますね。エル西スタンダードセット

【お野菜メモ】～ほうれん草 編～

<栄養価と効能>

ほうれん草は、緑黄色野菜の中でも高い栄養価を誇る野菜です。特に**ビタミンK**、**葉酸**、**鉄分**が豊富に含まれています。

ビタミンKは、血液の凝固に関与し、不足すると止血しにくくなります。また、**葉酸**は核酸やたんぱく質の合成にかかわる成分で細胞の形成、造血に働きます。

そのほか、細胞の正常な働きをサポートし高血圧を予防するカリウムや、丈夫な骨や歯をつくり神経機能を調節するカルシウム等、**ミネラル類**も豊富に含んでいます。

<調理の豆知識>

ほうれん草を根元からゆでた後、水にさっとさらすとアクがよく抜けます。このとき、ゆで過ぎるとビタミンCの損失が多くなるので注意しましょう。

根元の赤い部分には、**ベタシアニン**という**ポリフェノール**を含んでいるほか、骨の生成に重要な役割を果たしてくれるマンガンが多く含まれているので、捨てずに食べるようにしましょう。

また、ごまやピーナツ等と組み合わせて調理すると、これらに含まれる**ビタミンE**がほうれん草の**ビタミンA**や**ビタミンC**の酸化を防ぐとともに、カロテンの吸収を助けるので、ごま和えやピーナツ和え等がお勧めです。

● フリージングでクイック調理

硬めにゆでたほうれん草は、小分けにしてラップに包み冷凍庫へ。凍ったままスープやソテー

に使える調理のスピードもアップ!