

## アンケートの意見から 2020年4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。

◆里芋、今回の企画には入っていませんでしたが、お正月の煮込に「里芋」と「海老」を煮込で今年も好評でした。といたしますのは、2年前に家族が集ってお節料理を囲んでいた時、息子が「ウン！この里芋は旨い!!」と言ったのです。生活クラブの食材をそれまではうっとおしそくに私の「美味しいやろ！」という言葉に反応していたのに…。この時以来息子は生活クラブの食材の美味しさを認めたのです。うれしい出来事を今年のお正月にふと思い出しました。今年も美味しい野菜を宜しく願います!!

エル西ミニセット

◆金時人参、煮るとすぐに柔らかくなり甘くおいしかった。毎年年末には息子一家が帰省しますが、いつもエルコープの野菜を食べさせてあげられないのを残念に思っていました。昨年末はギリギリまで野菜セットの配達があり、「おいしい！」ともりもり食べてくれました。今年の年末も昨年同様に野菜セットの配達をぜひ願います。

エル西スタンダードセット

◆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3週間かけて食べましたが、全然へたらず美味しいままでした。見ただけでもスーパーのもの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

◆ミニセットを取るようになり、安心・安全な野菜だと思うと大事に使う様になりました。大根は必ず葉も又カに漬けるか、いためます。今回の大根もかぼちゃも美味でした。小松菜はとびきり柔らかく、これはフライパンにきざんだ小松菜とギリシャオリーブオイル、水少々、コショウ、塩少々でふたをしてしんなりしたらOK。美味しかったこと！

エル西ミニセット

◆全て味、鮮度共よかったです。おかのりは今回茎つきでした。茎も刻んでおひたしにしました。少しねばり気があり、モロヘイヤのような感じで子どもが喜んでいました。キャベツと白菜は年末最後の自由注文での配達でも来るので5日間で食べきれるか心配でしたが、塩もみしてハムやチキンとマヨネーズで和えたり、キムチ鍋をしたら、あっという間になくなりました。野菜たっぷり生活です。

平野スタンダードセット

◆新年の各地の生産者の皆様方の挨拶を読ませて頂き、日々かわる自然条件の中で安心安全な野菜作りの為に頑張っておられる姿に頭が下がります。と同時に一生懸命な気持ちに、こちらでもあたたかな思いがします。ありがとうございます。年々先の読めない自然条件の中ですが皆様の野菜を心待ちにしています。今年も宜しく願います。

豊能スタンダードセット

◆レタス、白菜、ダブってちょっと大変でした。白菜、つけ物にして頂いています。レタス、サラダだけでなく、みそ汁に入れたり酢の物にしたりしました。外の葉も頂いています。日持ちも良くうれしいですね。香里ミニセット

◆今の冬初めての小かぶ、葉はきれいだったので煮びたしにした。

平野ミニセット

## 【お野菜メモ】～ ねぎ 編 ～

### <栄養価と効能>

ねぎにはビタミンA、C、カルシウム、βカロチンなどが含まれています。もちろん、葉ねぎと白ねぎでは栄養の含有量が違い、緑色の葉ねぎの方が太陽にあたって育った分、栄養豊富なようです。また、タマネギにも含まれている「においの素アリシン」が含まれています。アリシンはビタミンB1の吸収を助けてくれるので、ビタミンB1を多く含む食品と合わせると効果大。アリシンは、時間がたつと減ってしまうので、食べる直前に調理する方が栄養を無駄なく摂れます。ちなみに、アリシンはにおいの強い白ねぎの方に多く含まれています。また、アリシンには血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用があるので、肩こりや疲労回復にも効きます。

### ●ねぎパワー

ねぎは、冷えた体を温め、疲労回復に効果のある野菜といわれています。風邪をひいた時は、ねぎと少量の味噌・しょうがに熱湯を注いで飲むと、体が温まり、発汗が促されて熱が下がるといわれています。ねぎ特有のにおいは、肉や魚の臭みを取り、薬味として使っても食欲増進に効果があります。鍋にすくるときは、葉ねぎは食べる直前に入れ、あまり火を通さずに食べるのが栄養を効果的に摂るポイントです。刻んだねぎを冷凍保存して、毎回使う分だけ解凍すれば手間は省けますが、出来れば使うたびに刻んだ方がねぎの風味もよく、栄養も摂れます。

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。

