

アンケートの意見から

2020年8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。

◆ほうれん草は患方巻きに使いました。しっかりした太めの葉でした。甘味も増して美味しかったです。白菜も厚めで巻きもしっかりしていました。おかか和えやスープ煮、汁物に多く使いました。2玉届いたので1玉は立てて出番を待っています。ナバナは辛子和えにしました。茎も美味しかったです。いつも新鮮な野菜をありがとうございます。 豊能スタンダードセット

◆ほうれん草がきれいな根付で嬉しかったです。生で食べても甘みがあり、葉もパリッとしていて新鮮さが伝わりました。レタスもサラダにスープと大活躍！里芋はねっとりホクホクでお気に入りです。 門真ミニセット

◆ほうれん草、ナバナ、根の部分も頂きました。鍋に入れて。小かぶ、すにつけ頂いています。キャベツ、前回分が残っているので蒸してポン酢で頂いたり、生でサラダに、他の野菜と炒めて頂いています。定番料理しか出来ませんが、おいしく頂いています。虫さんついていてもうれしい、安心です。 香里ミニセット

◆水菜、サラダにするには少し茎が固くなってきました。レタス、外葉はもずくとスープに。青ネギ、肥沃な土のネギと思いました。やわらかく美味。白菜、少し保留状態が続いています。茨木ミニセット

◆ブロッコリーは房が大きく、食べ応えがあり

ました。 平野ミニセット

◆望月さん、この前は農園訪問させていただきありがとうございました。ほうれん草と大根を見ていると畑の様子を思い出します。子どもたちにも望月さんの野菜だと言って食べさせたいと思います。伊賀の生産者交流会は子どもが体調悪く参加できず残念でした。持ちの良いチンゲン菜うれしいです。青ネギも香りが良くて彩りにとても助かります。 平野ミニセット

◆全て美味しくいただきました。新鮮でした。大根や白菜など大きい野菜は新聞にくるんでビニールにいれておけば2週間以上日持ちしますので、ゆっくり自分のペースで食べられます。様々な料理に展開できる野菜が冷蔵庫にあると、常備菜を作っておけて便利です。バタバタとその場しのぎ暮らしでなく、時間をコントロールして暮らせるのはやさいBOXのおかげです。 平野スタンダードセット

◆しっかりと味のある水菜、傷みなくおいしくいただきました。白ネギも味が良くて、牛スジを炊く時に入れてトロトロになったネギも卵とじていただきました。白菜は新聞でくるんで順番待ちです。 平野ミニセット

◆小松菜、とてもやわらかくておいしくいただきました。厚揚げと煮ました！春菊はゴマ和えでいただきました。大根は葉っぱが付いているのがとても嬉しいです。ゴマとちりめんじゃこで炒めてお弁当のふりかけに毎日いただきました。白ネギは鶏肉と煮る予定です。いつもおいしくて安全安心なお野菜ありがとうございます！ エル西ミニセット

◆新鮮な小松菜が2束も届いてたっぷりとおいしくいただきました。 茨木ピーク時青菜セット

◆量が多かったし香りが良く美味しい春菊でした。 茨木ピーク時青菜セット

～～ ビーツ (葉付き) ～～

【特徴】

ビーツは「奇跡の野菜」、「食べる輸血」と言われるほど栄養素が豊富な野菜です。リン、ナトリウム、マグネシウム、カルシウム、鉄、カリウム、葉酸が豊富で、さらにビタミンA、C、ナイアシン、ピオチン、そして食物繊維も豊富に含まれています。体内に取り入れることにより、免疫力を高め、整腸作用、便秘解消、貧血予防などの効果が期待できます。この栄養素の豊富さから注目している方が多く、少しずつ人気を集めているようです。



【食べ方】

今回のビーツは「葉物」としますのでカブは小さい状態のものが付いている程度です。カブは、お味噌汁の具や、刻んでサラダのアクセント等に使えます。上部の葉は、ほうれん草の仲間なので、通常の葉物と同じ様におひたしでも食えますが、茹でてパスタの具にしたり、ベーコンや卵と炒める様な料理にも合います。また、フルーツと混ぜて栄養満点なジュースやスムージーにするのもおすすめです。