

アンケートの意見から 2020年10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。

◆ターサイは無邪気に四方八方に葉を広げて、陽をいっぱい浴びてきたんでしょ。野菜室の中でもそうしているので、届いたら早急におかずにしてもらいます。私は好みの長さで切ったターサイを塩ゆでして、そのまま自然に湯を切ります。みじん切りしたニンニクで香りを付けたサラダ油やオリーブ油の熱々で和えます。醤油、いりゴマで更に和えます。おいしいです。
茨木スタンダードセット

◆ブロッコリーの大きさに驚きました。茎が好きなのですが普通サイズだと固い皮をむいた後に取りれる量は多くなく・・・今回のブロッコリーは茎をたっぷり楽しめました。ゆで玉子、マヨネーズ、ヨーグルトに塩こしょうを加えたソースで和えてサラダにして頂きました。ヨーグルトを混ぜるとカロリーを減らせてサッパリと食べられますヨ。
豊能スタンダードセット

◆青菜は配達当日にゆでて冷凍保存すると便利でおいしく食べられます。(板状に伸ばすと食べる分だけ利用できます。)白菜は鍋で大活躍で1週間で使い切りました。やわらかく甘みもありおいしかったです。
門真ミニセット

◆ブロッコリーは子どもの好きな野菜で、大きいのが届くと嬉しいです。里芋、みそ作りの大豆を炊いた汁を使って、鶏肉と一緒に炊きまし

た。おいしかったです！ 茨木スタンダードセット

◆最近では2度目の大きな新キャベツでした。ウインナー、にんじん、エリンギ等と一緒に蒸し煮にしてたくさん食べました。甘味がありおいしかったです。太ネギ、鍋にしました。根の所が甘く柔らかくておいしかったです。
茨木ミニセット

◆かぶがこないかな?とっていたところ届いてとても嬉しかったです。近くに無農薬の野菜が売っていないのでありがたいです。かぶを使って豆乳ごまみそ汁作りしました。とてもおいしくいただきました。先週の里芋もとてもおいしかったです！
平野ミニセット

◆太ネギは青い部分が少し傷んでいましたが、炒めてからブリと煮つけておいしく頂きました。ターサイはゆでてチンゲン菜のように使いました。ナバナはゆでて豚肉と炒めて(レシピ通り)おいしかったです。
奈良ミニセット

◆水菜はドリアのトッピングに入れたり生で食べました。柔らかくておいしかった。白菜はカニをもらったので鍋に入れたり白菜と豚の重ね煮に使いました。柔らかくておいしかった。
奈良ミニセット

◆「スタンダードセット」が老夫婦の緑の供給源。「血液検査」特に悪い事もなく過ごせる事は有難いことです。生協の野菜が少なかった時は、近くの店で買いますが、味が違います。厚く御礼を申し上げます。茨木スタンダードセット

◆ほうれん草や小松菜はちりめんじゃことゴマ油で炒めました。レタスはとても柔らかくて生

や炒めて食べました。キャベツはお好み焼きや焼きそばに使いました。どの野菜も柔らかくておいしく食べました。
奈良ミニセット

【お野菜メモ】 ~さつま芋 編~

<栄養価と効能>

さつま芋の主な成分はエネルギー供給源となるでん粉ですが、**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**も多く含まれています。

しみやそばかすを抑制するビタミンCですが、熱に弱いという性質があります。しかし、さつま芋の場合は加熱によってでんぷんが「糊化」し、膜となって**ビタミンC**の消失を防いでくれます。また、強い抗酸化機能を発揮して**老化を防止するビタミンE**や、余分なナトリウムの排泄を促し、むくみの解消や高血圧予防に有効とされる**カリウム**も多く含みます。そのほか、切り口から出る白い液体成分‘**ヤラピン**’は、**食物繊維**とともに**便秘解消の効果**があります。

<調理の豆知識>

さつま芋は、皮のすぐ下にあくが多く含まれていて、空気に触れると黒く変色するため、色よく仕上げるには、切った後すぐに水にさらし、あく抜きをします。あく抜きの目安時間は、スイートポテトやきんとん等色みを重視する料理の際には、10分程度さらすときれいに仕上がりますし、2~3分と短時間にすることにより、**ビタミンC**の流出を防ぐ効果があります。

さつま芋は、ゆっくり加熱すると酵素がでん粉をブドウ糖に変え、甘みが増すので、じっくりと時間をかけて加熱調理し、素材本来の甘みを味わってみてください。

<保存方法>

さつま芋は、寒さと乾燥に弱く、貯蔵適温は12℃±2℃前後です。冷蔵庫には入れず、新聞紙等で、包み冷暗所で保存しましょう。