

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。

◆ビーツの葉は美味しいですね。甘味があり味もしっかりしています。茹でておかか和えにしました。京セリは清汁にたっぷり入れて香りを味わいました。歯ごたえも良くて美味しかったです。セリ御飯がおすすめとありましたので、次のを楽しみにしています。白菜は肉厚で食べ応えがあります。外葉も茹でて朝のサラダにしました。野菜BOXのは捨てるどころがなく、大切に頂いています。いつも助かっています。ありがとうございました。 豊能スタンダードセット

◆コールラビ、初めてです。皮はニンジンと一緒にキンピラに。葉は軽くゆで、細切りにし、「カミナリ豆ふ」の中へ。緑色がとてもきれいです。実はキャベツや白菜の残りと一緒に豚肉でむし煮に。塩こうじのみで味付け。やさしい一品になりました。めずらしい野菜が届くのはうれしいです。どうしようかなあ〜と思案しながらドキドキしながらの料理。余裕があればデッサンのモデルにもなってくれます。

平野スタンダードセット

◆家族の人数が減ったので、スタンダードセットからミニセットに変更しました。品数が少なくなり初めは寂しく思いましたが、一つ一つの野菜がおいしいので調理方法を変えながら味わっています。暗いニュースばかりのこの頃ですが、家族でおいしく安全な食べ物をいただくことができるのが一番の幸せかなと思います。

年)にキムタクの作るボルシチが出ていました。それは牛角切り(300g、塩、こしょう)、キャベツ(1/4個)、玉ねぎ小(1個)、人参(1/2本)、じゃがいも(1個、水にさらす)、セロリ(1本)、ビーツ(葉を含む)、トマト(小1個)、キャベツ、トマト、ビーツの葉はざく切り、他の野菜は2~3cmの角切りにする。煮込用鍋にバター30gを熱し、肉を炒め色が変わったら取り出す。玉ねぎ、人参、じゃがいも、セロリ、ビーツを軽く炒め、じゃがいものみ取り出す。じゃがいもを除くすべての材料、水4カップ、ローリエ(1枚)、洋風ブイヨン(1個)で40分煮込み、じゃがいもを戻して10分ほど。塩、こしょうで調味で出来上がり。キムタクはビーツをすりおろして使用していました。今までにない味と思ったのは、ビーツは葉からの味もなかなかのものにとらみました。※生のビーツはめずらしく、おかげさまであこがれのボルシチに挑戦でき、ありがとうございます。茨木スタンダードセット

◆ナバナ、からし和えに。久し振りの小かぶ、甘酢漬けに。白菜は小ぶりでしたので半分を浅漬けにしました。どれも新鮮なのでアクが少なくおいしく食べられます。 茨木ミニセッ

### ※『伊賀有機の春まつり』開催中止のお知らせ

例年この時期に開催されている伊賀有機の春まつりですが、コロナウイルスの感染拡大を受けて残念ながら中止することとなりました。解放された屋外のイベントではありますが、飲食を提供するイベントでもありますので、中止の運びとなりました。楽しみに待っていた組合員の方には大変申し訳ありませんが、ご了承下さ

### <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、捨てる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ば調理のスピードもアップ!

