

アンケートの意見から 2020年12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。

◆コールラビ、オリーブオイルで炒めて塩こしょうのみで食べました。火の入り方でカリカリ感とホクホク感を楽しみました。どちらも美味しかったです。又届く機会があったらスープに挑戦してみます。(味はキャベツの芯の甘みを濃くしたようでした) ☆百貨店の棚で見つけ、気になっていた野菜です。届いてうれしくなりました☆
平野スタンダードセット

◆白ネギは太さにびっくり！輪切りにして鍋にしきつめて豚肉と煮込みましたがトロトロで甘くおいしかったです！やさいBOX初のブロッコリーも緑野菜の旨みが強く、塩だけで充分楽しめました。冷凍にしても味は劣らずで感動です。
門真ミニセット

◆葉物が甘くてとても美味しいです。加熱し過ぎないようにしています。グリーンアスパラ、歯ざわりが良いです。茹でてそのまま頂きました。青ネギの香りがあり、やわらかでした。汁物や魚料理と一緒に使いました。今週は特に沢山の野菜、それも春を感じさせる野菜もあり種類も色々と食卓が豊かになりました。いつもありがとうございます。 豊能スタンダードセット

◆初めて食する「アレッタ」をごま和えとサラダ(鶏ササミの蒸したもの)にしました。ミニセットで届いていなかったら買い求めない野菜でした。お弁当にも合います。ごちそうさまでした。
茨木ミニセット

◆厚あげと小松菜、煮ました。やわらかくておいしい！ナバナはベーコンと炒めました。芯の部分もとてもやわらかくおいしかったです。キャベツ、甘くてとてもやわらかく、サラダや炒め物に大活躍です！ありがとうございます♡
“キャベツってこんなに甘かった!!”とびっくりしています。作られている方がとても大切に育てて下さったんだと感謝していただいています！ありがとうございます。 エル西ミニセット

◆水菜、サラダにまぜで。太ネギ、焼いて。キャベツ、色々と利用して頂いています。ターサイ、どうして頂いたらいいか、置いていましたが、炒めて頂きました。糖尿病になってから野菜を色々と食べるのに、安心して頂けるのでうれしいです。ありがとうございます。
香里ミニセット

◆久しぶりに頂いた八頭。ねっとりホクホクして、こんなに美味しいお芋だったのかと。野菜セットとってよかった、またきてほしいなと思いました。
平野スタンダードセット

◆いつも新鮮な野菜を安心して美味しく頂けるので毎週楽しみです!!スーパーではなかなか見かけない野菜や普段好んで買わない野菜もセットされるので、マンネリ化した野菜だったけど、新しいレシピにチャレンジできる楽しさもあります。子どもも色々な旬の野菜を知り、食べられるのでとても良いです!!春菊→鍋。葉たまねぎ→葉は湯どうぶ。さといも→葉たまねぎのたまねぎと鶏のミンチを使って煮物に。キャベツ→キャベツたっぷりパスタに。 豊能ミニセット

◆この冬のマイブーム、白ネギを4cm長に切り、ガスレンジの魚焼きで中火で8分程焼き、醤油少々で食べる。おいしい！ 茨木分け合いセット

【お野菜メモ】～小松菜 編～

<栄養価と効能>

緑黄色野菜の中でも栄養価の高い小松菜は、動物性食品に含まれるもの以外のすべてのビタミンとミネラルを豊富に含みます。

ビタミンKは、1日の摂取目安量の3倍も含まれ、止血作用があるほか、カルシウムが骨に沈着するときに必要なたんぱく質を活性化させる働きがあるので、骨の形成に役立ちます。

また、体内で**ビタミンA**に変わる**カロテン**や**ビタミンC**も豊富に含んでおり、ふたつの成分は、ともに強い抗酸化作用があるため、動脈硬化を抑制したり、がんを予防したりする効果が期待できます。貧血の予防になる鉄も多く含むため、貧血になりやすい若い女性にたくさん食べてもらいたい食材です。

そのほか、胎児の正常な発育に不可欠なビタミンである**葉酸**も豊富に含んでおり、妊婦の方にもおすすめの食材です。

<調理の豆知識>

ほうれん草と違って、あくが少ないので、ゆでする必要がありません。強火で手早く炒めあげると、ビタミンCの損失も少なく、シャキッとした歯触りで鮮やかな緑色になります。おひたし、和え物等にする場合は、たっぷりの塩湯に根元から入れます。歯ごたえが残る程度にサッとゆでたら、冷水に取って冷まし、ざるで水気を切ってから使います。

油やたんぱく質と一緒に食べるとカルシウムの吸収率が高まるので、鍋物や炒め物等にすると栄養効果満点です。



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。