## アンケートの意見から　　2020年16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。

◆分け合いを二人で分けています。野菜の日持ちがいいので毎日夕飯に一束ずつ食べて、京セリは汁ものの青味とサラダにして生で食べました。週末からは野菜がなくなり、切干大根、玉ねぎや人参でしのぎましたが、もやしをスーパーで買いました。スーパーにはおいしそうな野菜がないです。　茨木分け合いセット

◆春菊はいつもお鍋でいただいていましたが、暖かくなってきて気分転換にジュノベーゼにしてみました。春菊をゆでてオリーブオイルでにんにくと炒め、ミキサーで混ぜて白味噌、豆乳を入れ更に混ぜます。春菊のゆで汁でパスタをゆでて、ミキサーで混ぜたものに加えて出来上がりです（料理アプリでレシピ見つけました！）。春菊の香り高く久しぶりにオシャレな食卓になりました（笑）。初めて挑戦したメニューでしたが、簡単で感動的に美味しかったです。いつもありがとうございます。エル東スタンダードセット

◆ほうれん草はお浸しにしました。初アレッタはレシピがあり、ゆでてとり肉とマヨネーズであえてサラダにしました。さつまいものおいしさにビックリ。むしておやつとして食べました。小松菜は煮浸しにしました。いつもおいしく食べ切っています。　奈良ミニセット

◆さつまいも、おいしくて大好きです。0歳の息子も大好き。毎週欲しいです。
エル東スタンダードセット

◆小松菜はオリーブオイルでさっといためて、お塩だけで頂きました。ひすいのようなきれいな色で、サラダ感覚でおいしかったです。京セリは、待ってました!!この時期のセリは香りも良くて大好きです。さっとボイルしてたっぷりのごまでゴマ和えにして頂きました。最高に香り良くて春を感じました。又きて欲しいです。ごちそうさまでした。　香里ミニセット

◆京セリは１束をみじん切りにして熱湯にくぐらせてしぼり、昆布を塩を入れた炊きたてごはんに手早く混ぜてセリごはんで春の味覚を楽しみました。キャベツは１玉丸ごと回鍋肉で頂き、春キャベツの甘みと柔らかさが最高で外葉も芯も捨てるところナシでした！青葱はすぐに刻んで出番がくる迄冷凍し、ラーメンや炒めもの、味噌汁などに使わせて貰います。新鮮なので刻みながら涙が出ました（笑）ありがとうございました。　滋賀ミニセット

◆小松菜はゆがかず、さっと炒め、酒粕を混ぜた味噌汁の実にしました。茎も柔らかく甘みがあり一度に沢山食べられ、体も温まり寒の戻りの夕食にピッタリでした。大根はタテによつわりにして天日に一日干してから糠漬けにしたら、甘味も出て食感も良くて好評でした。里芋もねっとりしてきめがこまかくて、豚汁の実にして、とてもおいしく頂きました。　滋賀ミニセット

◆いつもおいしい野菜をありがとうございます。春菊とほうれん草は一緒に茹でておかかとだししょうゆで和えました。春菊のさわやかさとほうれん草の味わいがマッチして子供もパクパク。カリフラワーはじゃが芋、玉ねぎとポタージュで。せりは茹でていりゴマと菜飯にしました。
奈良スタンダードセット

## 【お野菜メモ】　～ 京セリ編 ～

**＜栄養価と効能＞**

セリは、疲労回復に役立つ**ビタミンB1** や細胞の新陳代謝を促進し、皮ふや粘膜の機能維持や成長に役立つ**ビタミンB2** また、皮ふや粘膜の健康維持をサポートしたり、脳神経を正常に働かせるのに役立つ**ナイアシン**や動脈硬化を予防しストレスをやわらげる働きのある**パントテン酸**そして、貧血を予防し、細胞の生まれ変わりや、新しい赤血球をつくり出すために欠かせないビタミンである**葉酸**を含みます。さらに、抗酸化ビタミンである**ビタミンC、ビタミンE**を含みますので活性酸素の発生や酸化力を抑え、動脈硬化、皮膚や血管の老化を防ぎ、免疫力を高めてくれます。また、骨や歯を構成するのに必要なミネラルである**カルシウム**や**リン、マグネシウム**などを含みます。**カリウム**も多く含まれますので疲労回復や利尿作用、高血圧の予防に役立ちます。

**＜調理の豆知識＞**

セリは、アクが強いので、下ゆでして水によくさらして使うと良いです。ゆですぎはあまり良くありません。水溶性のビタミンCが溶けだしてしまい、味や栄養分を損なってしまいます。

**【京セリのナムル】**

**・京セリ　１束　・おろしにんにく　大１**
**・しょう油　大２　・白胡麻　大１　・油　大１**
**・蜂蜜　大３　・塩　２つまみ**

**①鍋にお湯を沸かし塩を入れ、京セリをさっとゆでる。冷水に取る。**
**②①の水を切り、一口大の長さに切る。**
**③ボウルに、②と残りの材料すべてを入れ、混ぜ合わせたら出来あがり！**

**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。**