## アンケートの意見から　2020年18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。

◆小松菜はいつもごまあえで食べています。やわらかでおいしかったです。さつまいもはミニセットをとってはじめてでした。サラダ、グラタン、お味噌汁の具と食べさせてもらっています。中身のきれいな大根。瑞々しく、すり大根、大根サラダ、なますの味噌汁の具にして使いました。　茨木ミニセット

◆１日目、ほうれん草おひたし、ラディッシュ甘酢漬け、レタスの外葉はスープに。２日目、ほうれん草おひたし残りを卵とじしてお弁当に。さといも、大根、ネギは豚汁に（人参、こんにゃくはもちろん常備）。焼魚は大根おろし、小松菜は煮びたしに。３日目、ニンニクの芽と玉ねぎ豚肉のいためもの（玉子とじ）。４日目、大根おろし。あとはレタスをつけ合わせにしたり、とり肉といためものに。次の配達まで玉ねぎと人参と冷凍やさいで乗り切り、待っています。もっと野菜ほしいです。　茨木分け合いセット

◆生協に入ってはじめてのミニ野菜セットでした。大きな白菜１玉、立派な白ネギ、新鮮な小松菜にビックリしました。早速子供達の好きな鍋にしてみましたが、沢山残ったので保存方法を検索して少しでも長持ちするようにしました。色々な調理で使えそうです。　エル東ミニセット

◆小松菜、ゆでて一緒に届いたちくわとワサビマヨネーズあえにしていただきます！　エル東ミニセット

◆旬のお野菜いつも有難うございます。キャベツ、広島焼きにしてみました。いつもお好み焼きですが、キャベツたっぷり使いたくて。甘みや味が感じやすいので野菜の食感も楽しめてよかったです。　平野ミニセット

◆小松菜がだんだんととてもありがたくなってきました。傷みもなくて助かっています。京セリも炒めたりかきあげにいたり、おいしいです。キャベツも全然傷まなくて助かります。大根もとてもおいしいです。　平野ミニセット

◆レタスはサラダや炒め物に使用。京セリはお浸しにして。大根は豚バラ肉と煮たりみそ汁の具に使用。さといもは生節と煮付けにしました。大変おいしく夫が絶賛でした。　奈良ミニセット

◆小松菜、鮮度も良く、丈は大きいのですがとても美味でした。大根、実に大根らしい味と香り、煮物に。さつま芋、蒸し煮にしておやつ、残りは冷凍。　茨木ミニセット

◆端境期の貴重なほうれん草、傷みもなく立派でおいしくいただきました。さといもも全く傷まず助かります。白ネギも甘くて立派だったのでたくさん頂けました。　平野ミニセット

◆白ネギは鶏もも焼肉用と鉄板焼きにして食べました。小松菜はうどんに入れました。どちらもおいしく頂きました。　奈良ミニセット

◆小松菜、むして頂きました。レタス、すこし傷みもありましたが安心して頂けるのがうれしいです。京セリ、苦手ですが焼きめしに加えて頂きました。さつまいも、むして頂きました。甘かった!!ありがとうございます。　香里ミニセット

## 【お野菜メモ】～ **大阪しろ菜 編** ～

＜栄養価と効能＞

白ナに含まれるβ-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンＡに変換され、髪の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。また白ナはカリウムやカルシウムをはじめミネラルを豊富に含んでいます。カリウムはナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。カルシウムは骨を生成する上で欠かせない成分です。骨を丈夫にし、健康を維持します。

＜保存方法＞

白ナはむきだしで置いておくとすぐにしなびてしまいます。乾燥しないように濡らした新聞紙などでくるみ、袋に入れて野菜庫に入れます。その際、なるべく本来あった状態、根の部分を下にして立てて入れておくようにした方がもちがよくなります。

白ナを冷凍する場合は、一度固めに茹でて冷水に落とし、水気を絞り、小分けして冷凍します。使う時は自然解凍しますが、汁物の場合は凍ったまま投入しても大丈夫です。

＜調理のポイント＞

灰汁やクセがほとんどなく、色々な料理に使いやすい野菜ですが、一般的には生では食べません。また、ハクサイや小松菜と同じ料理に使えると考えて良いでしょう。好みにもよりますが、火の通し加減で歯ざわりを残したり、くったりとした状態になりやすいので、加減が大切です。

**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。**