

**アンケートの意見から** 2020年24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。

◆ちょうど久し振りに外に出て青果屋さんから豆が見えて、もうそんな時季なの？とびっくり。ラッキーをありがとうございます。トースターでさやごと焼いて中身の豆を取り出し、独特な味をいただきました。今年は味わえないと思っていたのでうれしいです。ニンニクの芽を久し振りに見ておいしそう。しかし、何に使うの。楽しみです。たくさんのお野菜助かります。  
エル東スタンダードセット

◆①ルッコラ、初めて調理しました。炒め物にしたらとても美味しかったです！食べやすかったです。②ちょうほう菜は聞いたことのない野菜で、ネットで調べました。自分が選ぶと知らない野菜を買うことってないので、野菜BOXの様なお任せは面白いですね！新しい出会いってワクワクします！3品ともみずみずしいですね～。次回も楽しみにしています。門真ミニセット

◆2種類のレタスが届きましたが食感の違いを楽しめてよかったです。大きな丸々とした玉レタスは芯がシャキシャキしていてみずみずしく新鮮なのに200円弱とはとても安いですね！小松菜は煮びたしと野菜炒めに。ニンニクの芽は砂肝とキムチの炒物に。初姫ごぼうは中身が詰まっていてとても白くみずみずしさにびっくり！！片栗粉をまぶして低温で揚げ甘辛いたれとゴマをからめて頂きました。アクも少なくとてもおいしかったです。門真スタンダードセット

◆初めてスタンダードセットを注文しましたが、あっというまに食べきりました。初のルッコラは生でサラダにして頂きましたが、ザ・野菜という感じの苦みがおしかったです。水菜は水にさらすとシャキシャキになりお気に入りです。大根とわかめと一緒にツナと和え、たくさん頂きました。来週もどんな野菜が届くか楽しみです。  
門真スタンダードセット

◆越冬ほうれん草、やわらかくてびっくりしました。ごまを入れ、ナムルにしました。小松菜はピーク時のも届き葉物の少なくなる時期に嬉しかったです。おかか和えとツナと和えてたっぷり頂きました。色も濃くてシャキシャキ感もあり美味でした。サラダ菜もリーフレタスも新鮮でした。サンドウィッチや朝のサラダにしました。里芋は胡瓜、人参、マヨネーズと一緒にサラダに。もっちりとした里芋で美味しかったです。いつも新鮮な野菜をありがとうございます。  
豊能スタンダードセット

◆ちょうほう菜、初めて食べました。小松菜とターサイのいいとこどり。クセもなくシンプルに塩炒めでいただきました。大阪しろ菜、人生初!!厚揚げと炊いて食べてみました。やさいBOXは新しい出会いがあってこれからも楽しみです。  
茨木スタンダードセット

◆大阪しろ菜→くせがなく、やわらかくてとても食べやすかったです！うまい菜→見た目が固そうでしたがゆがいてごま和えにしたらやわらかくすじもなく、甘味もあって大好評でした。色がカラフルなものたのしいです！貝割れ大根→ふつうのかいわれとは全然違ってびっくりでした！やわらかくて甘くてサラダや冷奴にのせたりして美味しく頂きました！  
茨木ミニセット

## 【お野菜メモ】～ 落（フキ） 編 ～

### ＜栄養価と効能＞

落（フキ）の栄養成分は、そのほとんどが水分ですが、食物繊維や、ビタミンA、B1、B2、B3、Cなどのビタミン類、カリウムやカルシウムなどのミネラル類を多く含んでいます。

特に、食物繊維が豊富で低カロリーなことから、ダイエットにも効果的で、便秘の改善にも期待できます。

カリウムは、血圧を下げる効果がありますし、クロロゲン酸は、抗酸化作用があり老化の防止やガンの予防にも効果があるといわれています。

落（フキ）の独特の香りの成分は、せき止め、たん切り、消化などに効果があるということが古くから知られ、漢方では、せき止め、健胃、浄血、毒消しなどの薬効食材として古くから活用されてきました。

### ＜保存方法＞

落（フキ）は日持ちしないので、購入した日に下ゆでまでは済ませておきましょう。ゆでたものは、水（または塩水）を張った保存容器に入れて冷蔵庫で保存。毎日水をかえて2～3日を目安に使い切るようにします。

### ＜アク抜きの仕方＞

莖を鍋に入る長さにカットし、まな板の上に並べて塩をかけ、板ずりします。塩が付いたまま熱湯で4～5分ゆでて冷水につけ、冷めたら皮をきれいに取りましょう。皮は手でむくか、包丁の刃を引っかけて取ります。板ずりするとゆで上がりの色がよくなり、皮もむきやすくなります。それでもアクが気になるようなら、さらに水につけておくとよいでしょう。

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。