

アンケートの意見から 2020年36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。

◆大葉がとても大きくて新鮮で1枚で通常の1.5倍～2倍はありました。ササミにチーズと梅干と一緒に挟んでハサミ焼きにしました。かぼちゃは甘く、1才の子供が味見すると目が輝いていました(笑)。枝豆は鮮度が命と思いつぐに塩ゆでで食べました。ビールと一緒に、最高です。 エル東ミニセット

◆ツルムラサキ、さっと炒めてかつおをふりかけ頂きました。キュウリ、サラダに。ゴーヤ、たまごとじして。半分別の日に天ぷらにしてくださいました。ありがとうございます。 香里ミニセット

◆枝豆、茹で時間も短くてやわらかくなり、とても甘くておいしかったです！この数年で一番おいしい枝豆でした。ありがとうございます。安心安全でこんなにおいしい枝豆ただけて幸福です。ごちそう様でした。 エル西ミニセット

◆ベビーリーフは届いたその日に食べるのが一番おいしいですね。ピーマンはシンプルにあみで焼いてしょうゆとおかか♪暑くて手の込んだ料理をしたくない時でも野菜がおいしいと助かります！ エル西スタンダードセット

◆ツルムラサキはスープにして。食欲がない時に助かりました。ナスとピーマンはゴマたっぷりのみそ炒めに。 エル西スタンダードセット

◆スーパーで買うゴーヤよりもどっしり大きなゴーヤですね！定番のチャンプルーにしました。「これぞゴーヤ！」という苦みがたまらなく美味しく感じたのは後味がさっぱりしているからかなあ。普段はのんびりペースな娘も気づけば完食していました。みずみずしいキュウリは切って塩もみし、同じく生活クラブさんのミニトマトとサラダにしました。めんつゆをかけてそうめんにとッピングしてもたべやすかったです。キュウリにこんなにもハリがあるものか!!と驚かされました。若々しさを感じるキュウリでした。 門真ミニセット

◆大雨のあとは厳しすぎる暑い日が続きます。生産者の方々のはたらきに感謝しかありません。アスパラは甘くて家族で取り合うように食べました。ゆがただけで十分でした。空心菜は豚肉と炒めて、ピーマンは炒め物に煮物にと大活躍。野菜の味が濃いなーといつも感じます。まだまだ暑さは続きますので気をつけて下さいね。 茨木スタンダードセット

◆エンツアイはいつものように豚肉と炒めて、ぬるっと感と一緒に味わいました。ピーマンはアルミホイルに包んで焼くと苦味が和らぎ甘味噌を試してみました。○でした。 平野スタンダードセット

◆傷みもなくきれいな状態で届きました。モロヘイヤとごぼうとかきあげにしたら、パパさんが「おいしい」と言ってビックリしました(笑) 平野ミニセット

◆キュウリもオクラもさすが生活クラブだと思いました。歯ごたえがありとっても美味しかったです。 平野ミニセット

【お野菜メモ】～ れんこん編～

<栄養価と効能>

れんこんは、**でんぷん質**と**ビタミンC**を多く含んでいます。ビタミンCは強い抗酸化力によって動脈硬化や脳卒中、がん等の病気を予防したり、皮膚や骨を強化する働きがあります。ビタミンCは熱に弱い成分ですが、れんこんに含まれるでんぷん質に守られているため、加熱調理による損失はそれほど多くありません。

そのほか、高血圧の予防に有効なカリウム、ビタミンB群の一種でエネルギー代謝を大きくサポートするパントテン酸、糖質代謝の補酵素として働き、疲労回復に効果的なビタミンB1等も含まれます。れんこんを切ると糸を引きますが、これはたんぱく質と糖が結合したネバネバ成分の**ムチン**によるもので、胃や腸の粘膜を保護し、消化・吸収力を高めてくれます。

<調理の豆知識>

れんこんの切り口は、空気に触れると茶色く変色するので、切ったそばから酢水につけてアクを抜きます。その際、あまり長時間水につけるとビタミンCが溶け出してしまうので、2～3分を目安に、また、酢の濃度は1～2%を目安にしましょう。茹でる時も酢を少量加えると、白くゆで上がります。皮をむく際は、縦の繊維に沿ってむくとむきやすいです。また、鉄製の鍋で調理すると、酸化により黒く変色してしまうので避けましょう。れんこんは、さっと火を通すとシャキッとした食感が楽しめ、さらに火を通すと主成分である**でんぷん**が糊化(こか)して、もっちりとした食感が楽しめます。酢の物や煮物、炒め物、揚げ物等、用途に応じて食感を活かし、調理しましょう。

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。