

**アンケートの意見から** 2020年41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。

◆さつま芋は、しめじや舞茸と一炊に土鍋で煮込みました。秋の味覚や季節感があり食事の時間がいつもより楽しく感じました。土鍋で炊くと、さつま芋の何とも言えないあたたかく優しい香りがサイコーでした！他にはふかしたさつま芋とリンゴ、茹で卵と合わせて洋風サラダにしました。かわいらしい黄色の色で晩の食卓が明るくなりました。オクラはカニカマや蒲鉾、大葉とサラダにしました。これまた緑のオクラと大葉にアクセントカラーの赤やピンクの練り物で目も食を感じました。「色合い」や「色」のもつパワーって大事ですね。 門真ミニセット

◆子供達家族と分け合っています。おかわかめをしゃぶしゃぶで食べた娘、「めっちゃおいしかった!!」「次届いたら全部私欲しい!」と今までは「食べたことないから…」と一度もとらなかった娘。やっぱり『食べず嫌い』はダメですね(笑)。ズッキーニ、今までと違いうす～い緑色、しかも弱々しい。品種が違うのですか？1本はポキッと真ん中で折れていました。門分け合いセット

◆ピーマンは肉厚で甘みも強くお気に入り、届くと必ず子供に「肉詰めピーマンが食べたい!」とリクエストされるので、豚ミンチで作るのが定番です。消費材のケチャップとの相性も良いです！さつまいもは輪切りにしてゆでるだけでおいしいのでカタログ注文の時も注文しているくらいお気に入りなので、どんどん配達して欲しいです！ 門真スタンダードセット

◆りゅうきゅうを初めて料理し食べました。食材としてテレビなどで見たことはありましたが、自分で調理するのは初めて。添付のレシピを見ながら酢和えを作りました。魚はさわらの半身干しを焼いた物を使いました。どんな味になっているか想像もつかなかったのでドキドキでしたが、子供が「美味しい!!」とパクパク食べ、あっという間に完食でした。レシピがついていて助かりました。美味しく頂きました。ありがとうございました。平野スタンダードセット

◆生産者の方が目にする野菜はご自分の野菜ばかりでしょうから、わかりにくいかもしれませんが、一般に売られているものを多く見る者にとっては、やさいセットの野菜から生命力が溢れ生物の誇りとでも言うべき「オーラ」が感じられます。単なる商品・消費材ではない自然の恵みプラス皆さんの大きな労働力の結実を我が身の一部としていけることは、本当にありがたいことです。 エル東スタンダードセット

◆貝割れ大根は根を切り洗ってすのこ付き保存容器で保存し、サラダに、みそ汁の具に、肉料理の付け合わせに、など一週間活躍しました。米ナスはなたね油で炒めて大根おろしと和えてポン酢で頂きました。ピーマンはじゃこと炒めてだししょうゆで味付けました。れんこんはミートローフの中にさいの目に切って入れたり、にんじんと共に酢れんこんにしたり、鶏肉ときんぴらで頂きました。 平野スタンダードセット

◆有機便りを楽しみにしています。ツルムラサキ、立派な野菜。食べごたえがあり毎朝元気をいただきました。大葉は昼のそうめん食に重宝しています。厚く御礼を申し上げます。 茨木スタンダードセット

## 【お野菜メモ】～ 小かぶ 編～

### <栄養価と効能>

かぶは、根と葉で大きく栄養成分が異なります。根は淡色野菜で、**ビタミンC**や**カリウム**をやや多く含みます。葉は緑黄色野菜で、**皮膚や血管の老化を防ぐビタミンC**や、**皮膚や粘膜を健康に保つビタミンA**、**細胞の老化を防ぐビタミンE**等、多くのビタミン類を含みます。これらのビタミンはともに強い抗酸化力を持ち、**有害な活性酸素から細胞を守る働き**があります。また、**骨や歯を形成し、筋肉や神経の働きを調節するカルシウム**等、**ミネラル**も多く含みます。

### <保存方法>

かぶは、根と葉を切り分け、別々に保存します。乾燥を防ぐため、ラップで包むかビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。葉は、冷凍保存も可能です。固めに塩ゆでしてから水分を十分に絞り、ラップに包んで冷凍保存すれば、ちょっとした彩りを加えたい時に使えて便利です。

### <調理の豆知識>

かぶは、アクが少ないので下ゆでする必要がなく、そのまま調理できます。漬物や煮物、蒸し物、汁物等、さまざまな調理で楽しめますが、消化酵素やビタミンCを生かすなら、生のままサラダにするのがおすすめです。また、火の通りが早いので、煮物等の調理の際は、煮崩れに注意しましょう。葉にはビタミンやミネラルが豊富に含まれているので、捨てずに利用しましょう。葉はアクが強いので、熱湯で軽く下ゆでしてから使います。ビタミンA(β-カロテン)は油脂と一緒に調理すると吸収率が高まるので、油炒めがおすすめです。

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。