

アンケートの意見から 2020年42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。

◆かぼちゃは大きく乱切りにして圧力鍋の底に敷き詰めます。その上に生うどん、きのこ色々を順に平らに重ね、最後に鶏砂肝を2～4個に切り分けたものを300gほど〜とのっけます。その上から塩こしょうして水はきのこがちょっと頭が出る位まで入れて（肉がつかからない程度）だししょう油で味付けしてから炊きます（ぴんが上がりしてから3分～3分半）。ぴんが下がり切ったら直ぐ青味野菜を入れて仕上げます（ししとう、菜野菜、オクラ、いんげん、など）。

エル東ミニセット

◆ピーマンを細切りにして塩ただけで炒めたものを出したら、子供2人（9才、5才）がしょう油をかけて美味しい美味しいとこいって一袋分全部食べ切ってしまうとびっくりしました。緑の野菜は苦手なのに…。次の日も「今日はピーマンないの？」とさいそくしてきました!!

エル東スタンダードセット

◆バターナッツかぼちゃを電子レンジでチンしたら途中で部分的に破裂して飛び散り悲惨な所もありましたが、やわらかくなり適当に切り、フライパンで焼いて後、1回目炒め物に加える。2回目カレーに入れる。これは甘かった。3回目は何にしようかです。かぼちゃはきれいな所に入りますが、今回「楽しんで、世の中何でもすごいと思いました。米ナスも元気でおいしくいただきました。大根もピーマンもおいしくいただいています。エル東スタンダードセット

◆ドジョウインゲンは茹でただけで頂きました。甘味があり美味しかったです。貝割れ大根、炒め物の青みにしました。しっかりした味でした。大葉は和風ハンバーグ（豆腐入り）に入れました。香りが良くて美味しかったです。大根が入っていて嬉しいです。煮物や炒め煮に使用しました。そろそろ冬野菜ですね。いつも美味しく安心して食べられる野菜をありがとうございます。

豊能スタンダードセット

◆れんこんの酢漬け・れんこんをうす切りにして10分間ゆでる（しおを少々入れる）。さましてから酢合する。1時間程してからのが美味しい。れんこんがさくさくして料理上手でない私でも思いのほか食事に花をそえました。

滋賀ミニセット

◆貝割れ大根、活き活きして、たっぷりあった貝割れ大根。沢山入れてくれたのでいろいろ使い、おいしかったです。安いです。望月さんの品物いつも良いです。ありがとうございます。ふた葉の葉っぱが大きくて食べごたえがありました。

門真ミニセット

◆どれも美味しかったです。モロッコインゲン、自分ではあまり買わないので新鮮でした。あ味噌汁に入れると特に美味しかったです。甘くて味わいがありますね。今週は3品届いて嬉しかったです（笑）

茨木ミニセット

◆シシトウはトースターで焼いてかつお節と醤油で。かぼちゃは炊飯器で蒸しました。そのままでホクホクでおいしかったのでバターと食べました。煮付けにしてもおいしかったです。いつもありがとうございます。エル西ミニセット

◆かぼちゃ、めちゃくちゃおいしい！かぼちゃグラタンにしてペロリでした。エル東ミニセット

【お野菜メモ】～春菊 編①～

＜栄養価と効能＞

栄養価の高い緑黄色野菜のひとつである春菊は、体内でビタミンAに変わるカロテンがほうれん草や小松菜よりも多く含まれ、皮膚や粘膜、目の健康を保つほか、風邪の予防に効果的です。また、造血作用のある葉酸や高血圧を予防するカリウム、老化を予防するビタミンE、骨や歯を丈夫にするカルシウム、貧血を予防する鉄等、ビタミンやミネラルをたっぷりと含んでいます。

春菊の特徴となっている独特の香りは、α-ピネン、ペリラルデヒド等、10種類ほどの香り成分によるもので、胃腸の働きを促進し、胃もたれの解消や食欲増進作用があるほか、タンを切ってせきを鎮める効果もあります。

＜保存方法＞

春菊は、収穫直後から鮮度も栄養価も落ちやすくなるため、購入後は1～2日で使いきるようにしましょう。保存の際は、ぬらした新聞紙で包みビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。横置きすると葉が黄色く退色し、しおれたり茎が曲がったりしてしまいます。栽培姿勢と同じように立てた状態で保存することで、鮮度を保ちましょう。

冷凍保存する際は、かためにゆでて粗熱をとり、1回分ずつラップに包みます。こちらも2～3週間程度で使いきるようにしましょう。

【春菊のたらマヨサラダ】

■春菊 1束 ■マヨネーズ 大さじ2
■たらこ 大さじ3

①春菊を茹でて食べやすい大きさに切る。

②マヨネーズとたらこで和えて出来上がり！

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。