

アンケートの意見から 2020年44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。

◆かぼちゃとさつま芋は蒸して適当な大きさに冷凍にしました。甘みは2つともよかった。ほくほくでした。ラディッシュは酢漬けで味はなんとかなるだろうと。エンツアイは炒めて豚肉の焼いたのを巻きつけて頂いたら、おいしくシャキッとしていました。エル東スタンダードセット

◆全部美味しく頂きました！かぼちゃはマッシュしてギリシャヨーグルトと和えました。ナッツを入れたらもっとおいしかったらあ～と思います。穏やかな気候が続くことを祈っています。香里ミニセット

◆小松菜に豚肉とオイスターソースで炒めて頂きましたが、食感が残ってシャキシャキでおいしく頂きました！枝豆は塩ゆでて頂きました。こちら食感がしっかり、味もしっかりしておいしかったです。レンコン、塩胡椒でソテーしたり、むし野菜にして頂きました！こちらは柔らかくて食べやすかったです。茨木ミニセット

◆新鮮な野菜でとても感激しています。さっそくいんげん豆、れんこんを天ぷらにして食べました。いんげん豆はやわらかく大変おいしかったです。エル東スタンダードセット

◆モロッコインゲンはやわらかくておいしかったです。和風で頂きました。れんこんはとりミンチをはさんで照り焼きにしたら孫もみんなおいしかったといってくれました。香里ミニセット

～～ 畑の様子 ～～

秋冬野菜の種まきが順調に終わり、良いお天気にも恵まれて、本当ならばたくさんの野菜が届いているはずなのですが・・・何かおかしい。

産地からは、「虫が多く被害が出ている」「生育が遅くて出荷できない」という報告が来ています。特にこの2～3年は何故か虫が多く、出荷できなくなる野菜が増えています。また、今年のお天気は良いのですが、夏から秋への切り替わり方が激しく（寒暖差が大きすぎる）その事も野菜の生育に影響が出ている様です。

一般（慣行栽培）の野菜は、虫や病気の被害は農薬で、生育が悪ければ化学肥料で解決しますが、農薬・化学肥料を使わないやさいBOXの栽培ではそれなりのリスクを負います。やさいBOX生産者は、ネットを張って害虫から野菜を守りますが、全ての野菜にできる作業ではありません。

現在、各産地の畑には、出荷待ちのたくさんの野菜が生育中です。順調に行けば、11月の中旬以降は潤沢な出荷となりそうです。生産者は天候不順により出荷できなかった夏野菜の分を取り戻すべく、秋冬野菜の栽培に情熱を注いできました。それに答えるべく私達もたくさんの野菜を美味しく食べましょう！モリモリの野菜、あともう少しです。

【お野菜メモ】～ 白菜 編 ～

<栄養価と効能>

白菜は、大部分が水分ですが栄養バランスに優れた野菜です。特にカリウムが多く含まれ、塩分を体外に排出する効果があります。カリウムは煮るとスープの中に溶けだす性質があるので、塩分の取りすぎが気になるときは、スープ料理の食材に白菜を加えると効果的です。

そのほか、ビタミンC及びKも比較的多く含まれ、ビタミンCはみかんと同程度の量を含んでいます。食物繊維も豊富で、便秘の解消に効果があります。加熱調理で柔らかくすると消化がよくなるので、胃腸が弱る等、体調を崩した時にも利用できます。

また、淡泊な味で低カロリーの食材なのでどんな味つけにもあい、毎日の食生活に心強い野菜です。

<調理の豆知識>

白菜は、くせがなく淡泊な味わいですので、どんな料理にも向いています。肉類等のたんぱく質が多い食材と調理すると、旨味と白菜の甘味と合わさり、料理に深い味わいが加わります。

晴れた日に、2～3時間干しておく、水分が抜けて、さらに甘味が増します。

また、白菜を縦に割るときには、根元から包丁を入れて手で割ると、葉が揃ったまま綺麗に割れます。

<保存方法>

白菜は、寝かせると重みで葉が傷むので立てて保存しましょう。寒い季節には新聞紙に包んでおくと、3～4週間は保存できます。外葉から1枚ずつはがして使うと、傷まず長く保存できます。

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。