

## アンケートの意見から

2021年3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。※昨年末回収のアンケートを掲載しています。

◆毎週野菜が届くのを楽しみにしています。水菜はスタンダードの小松菜との煮浸しにしました。シャキシャキと美味しいです。春菊も新鮮です。新聞紙に包んで出番を待っています。人参やかまぼこも入れてマヨネーズ味の和え物（サラダ風）にしようと思っています。楽しみです。今年も皆様方にお世話になりました。幸せな食卓でした。どうか良いお年をお迎えください。ありがとうございます。豊能ピーク時青菜セット

◆アブラムシ問題、やさいBOXを登録した当初はレタス一枚一枚に虫が付いていたり、水菜に付いていた青虫が部屋を歩いていたりしましたが、ここのところ虫が全くいないので、よほど気を遣われているのかな、廃棄されているのかなと思っていました。虫が住んでいるということはそれぐらい安全で美味しいということだと思います（今回はそれでも多すぎたのかもしれませんが…）。異常気象で出来過ぎたり全く出来なかったり、御苦労されていることと思います。お互い気持ち良くお付き合いしたいので、過度に心配なさらずお野菜育てて頂きたいです。いつもありがとうございます。滋賀ミニセット

◆小松菜は葉に厚みがあって軸がしっかりしています。汁物にも和え物にも、炒め物にも使えていつも重宝しています。レタスはシャキシャキと甘味があり無農薬で安心して食べられます。いつも愛情のこもった野菜をありがとうございます。茨木スタンダードセット

◆伊賀有機松井さんからのコメントを読んで、先月の交流会で山口さんがおっしゃっていたように生産者と組合員がお互いに意見を伝え合うことができている嬉しかったです。難しい気候の中、たくさん野菜を作っていただけてありがとうございます。たくさんアブラムシがついてギョッとになりましたがレタスは全く傷んでおらず、すごくきれいでしたし、美味しかったです。今週の小松菜、しろ菜も傷まず長持ちして助かりました。かぶも葉っぱもいただいて嬉しかったです。青ネギは子供が粘りに驚いていました。本当の野菜を子供にも覚えてもらいたいです。キャベツも立派なものが届き嬉しいです。たくさんいただきます。平野ミニセット

◆6種類の野菜届き、嬉しいかぎりです。かぶの葉も食べつくしました。「伊賀有機だより」御苦労も良くわかります。美味しさも倍増です。老夫婦ですがスタンダードセットのお蔭だと厚く御礼を申し上げます。来年も楽しみにしています。茨木スタンダードセット

◆小かぶと書いていますが、けっこう大きいかぶでした。べったら漬けが好きな孫たちのために初めて、味は違いますが、甘酢、こぶ、ゆずを入れてうす切りしたかぶを漬けたらとてもおいしい物ができました。キャベツは大きかったのでお好み焼き。れんこんは煮たり焼いたりして楽しめます。ありがとうございます。茨木スタンダードセット

◆ターサイは生まれて初めて頂きました。アクやクセがなくシンプルにごま油で炒めとてもおいしかったです。白ネギはグリルで焼いて素材そのものを味わいました。とても甘くおいしかったです。大根は葉まで新鮮で実もずっしりして大変美味しくいただきました。平野ミニセット

## 【お野菜メモ】～ほうれん草 編～

### <栄養価と効能>

ほうれん草は、緑黄色野菜の中でも高い栄養価を誇る野菜です。特にビタミンK、葉酸、鉄分が豊富に含まれています。

ビタミンKは、血液の凝固に関与し、不足すると止血しにくくなります。また、葉酸は核酸やたんぱく質の合成にかかわる成分で細胞の形成、造血に働きます。

そのほか、細胞の正常な働きをサポートし高血圧を予防するカリウムや、丈夫な骨や歯をつくり神経機能を調節するカルシウム等、ミネラル類も豊富に含まれています。

### <調理の豆知識>

ほうれん草を根元からゆでた後、水にさっとさらすとアクがよく抜けます。このとき、ゆで過ぎるとビタミンCの損失が多くなるので注意しましょう。

根元の赤い部分には、ベタシアニンというポリフェノールを含んでいるほか、骨の生成に重要な役割を果たしてくれるマンガンが多く含まれているので、捨てるずに食べるようにしましょう。

また、ごまやピーナツ等と組み合わせて調理すると、これらに含まれるビタミンEがほうれん草のビタミンAやビタミンCの酸化を防ぐとともに、カロテンの吸収を助けるので、ごま和えやピーナツ和え等がお勧めです。

### ● フリージングでクイック調理

硬めにゆでたほうれん草は、小分けにしてラップに包み冷凍庫へ。凍ったままスープやソテーにすれば調理のスピードもアップ！

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。