

## アンケートの意見から

2021年4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。

◆小松菜はお汁にたっぷり入れて頂きました。レタスは芯まで甘くて美味しかったです。我が家の芯活用術ですが、葉を全部取った後、包丁がすっと入るところまでは薄輪切りにして炒めたり、そのままサラダに入れてもOK。その先は皮を筋ごと剥がすようにむきます。そして輪切りにすれば何にでも使えます。小かぶの葉はすぐに炒めて実は煮たり蒸したり柔らかくてとろけるようでした。かぶは皮と実の間に硬い繊維の入っているものが結構あるので、皮を厚くむかなければならないのが常ですが、これは皮ごと頂きました!! 美味しいだけでなく手間いらず!!

エル東ミニセット

◆ターサイはゴマ油を入れ煮浸しにしました。和でも洋でも使いやすい葉物です。味も好きです。チンゲン菜は汁物にたっぷり入れて頂きました。甘みがあり日持ちもします。又入ると良いです。アレッタはウインナーと炒めました。野菜BOXのはどれも美味しく、又安心して食べられます。生産者の皆様に感謝しております。新しい年も宜しく願い致します。

豊能スタンダードセット

◆レタス：シャキシャキしていて生でもスープでもおいしくいただきました。青ネギ：みずみずしく香りも良く、いろいろな料理を引き立ててくれました。白菜：新鮮で長持ちしました。味も申し分なく、また食べたいと思いました。

平野ミニセット

◆しろ菜はうすあげとの煮付け。レタスは芯をくり抜き、ぬれティッシュを入れておくと最後まで柔らかくて新鮮に頂きました。さといもはねっとりしてホクホク、煮付けにしました。キャベツ半分はお好み焼き、残りは焼肉の時に食べました。野菜、1週間で使い切りました。

奈良ミニセット

◆欲しかったものばかりで嬉しいです。ほうれん草は何の料理にも使えて便利で、生協の野菜は珍しいものも多くおいしいです。最近のほうれん草料理はキッシュに入れて焼き上がりもさめてもおいしいです。れんこんもきめが細やかでれんこんモチや肉団子にするとやわらかで美味。キンピラもグッド。青ネギは和食に必須です。焼鳥やおでんにも使います。以前のターサイにもビックリ。こんなにおいしいとは知りませんでした。

茨木ミニセット

◆今日の山口さんの報告を読んで胸が痛みました。これを栽培ミスと断じるのは消費者として出来ません。生産者の皆さんの誠実さに頭が下がります。我が家では虫はいるもんだとの前提ですので大量の虫にも対応可能です。むしろ大量の虫や鳥に大事に育った作物を根こそぎ荒らされるやるせなさを生産者の方達こそ感じておられると応援したいくらいです。これからも虫のファンのついた美味しい野菜を楽しみにしています。

エル東ミニセット

◆<伊賀有機より>読後、いつも全くとっていい程、虫の跡や、虫が付いていないので「本当に農薬使っていないの?」といぶかっています。破棄されているのが多いのですね。虫と顔を合わせたくはありませんが、勿体ない、又作られる方の苦労と無念に思いをはせます。ありがとうございます。

奈良ミニセット

## 【お野菜メモ】～ うまい菜 編 ～

### <栄養価と効能> (スイスチャード)

うまい菜(スイスチャード)に多く含まれるβ-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。また、ビタミンEが豊富に含まれているので、その強い抗酸化作用により、活性酸素を抑え体内の不飽和脂肪酸の酸化を防ぎ、動脈硬化や心筋梗塞などの予防に役立ちます。また、うまい菜(スイスチャード)にはカルシウムやマグネシウムをはじめ、鉄分などミネラルを豊富に持っています。その他にも多くのカリウムが含まれているので、血圧の上昇を抑える働きにより高血圧の予防や、また、筋肉の収縮をスムーズにする働きもあるので、痙攣などの解消にも良いでしょう。

### <豆知識>

うまい菜(スイスチャード)は不断草と言われる種目で年中収穫が可能なので不断(途切れる事のない)という意味の名前です。基本的にはほうれん草と同じ料理に使えます。うまい菜には前述の様に多くのβ-カロテンが含まれますが、茹で過ぎると多くの色素成分が流失してしまうので、うまい菜をおひたしなどさっと茹でる場合は、固い柄の部位分と葉の部分を切り、別々に茹でます。軽く塩を加え沸騰させている湯の中で1分～1分半程、しゃぶしゃぶの要領で柄の部分から茹でます。茹であがったらすぐに冷水にとり、熱を取ったらまたすぐに引き上げて水気を絞ってください。柔らかい葉はサラダで、又炒めものにも適しています。

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。