

アンケートの意見から

2021年5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。

◆「紅芯大根」って何？とネットで調べたら、内が紅色、紫色のキレイな大根なのですね!!デパ地下のおしゃれなデリで売ってるサラダに入っていました。あれね!!自宅を手軽にサラダにできて見栄えもするので主人が「わあ!すごい!豪華だ」とほめてくれました。「しろ菜」はクセがないので生活クラブの豚肉と卵と炒めました。スーパーではめったに買えない野菜に出会えるのがやさいBOXのいい所です!門真ミニセット

◆明けましておめでとうございます。今年もよろしく申し上げます。里芋はグラタンとつみれのつなぎに使いました。ねっとりほくほくでおいしかったです。大根の真ん中はうすく輪切りにしてポリポリスナック感覚で頂きます。甘くてみずみずしくて止まりません!白ネギはトロトロを期待していましたが食感は固めで残念でした…。レタスは一週間経ってもシャキシャキでさすがです! 門真スタンダードセット

◆アレッタ、ニンニクとオリーブオイルで炒めて食べました。感激するおいしさで無口な長男も「これおいしいやん、何の野菜?」と聞いていました。スパゲティとかにもいいなあと。あまりスーパーで見かけませんが、最近流行りの野菜とか?チャレンジを続ける伊賀有機さんありがとう!!紅芯大根は漬物にしてみました。これまたおいしかったです。いろいろもあり、調べてみると注目の野菜みたいですね。島原自然塾さんありがとう!! エル西ミニセット

◆ターサイでしょうか?緑の美しい花のようなお野菜、はじめて見ました!!葉っぱは薄茶色の水玉(虫の食害?)が全体に入っていますが気にならないです!ベーコンと炒め、甘くてやわらかくておいしくいただきました。他の葉物もすぐにやわらかくなるので火加減に注意してごま和えや煮付けて頂きました。Lさんの野菜は本当にすぐにやわらかく出来、ありがたいです。そして甘い!!安心!!おいしい!!いつもありがとうございます。 エル西ミニセット

◆白菜は外側の葉も安心して使えます。炒めたり汁物に入れたり。栄養が一杯あるのをしっかり味わえます。いつも安心でおいしい野菜をありがとうございます。 茨木スタンダードセット

◆スティックセニョールと紅芯大根、しろ菜、なんとオシャレな組み合わせでしょう。紅芯大根はスライス。あとは蒸して。オリーブオイル、ホワイトバルサミコ酢、岩塩のドレッシングで頂きました。目も舌も喜び一品でした。 門真ミニセット

◆小松菜が甘くてさすがだと思いました。紅芯大根は初めてでしたが浅漬けで歯ごたえと味と鮮やかな色合いとしっかり楽しんで頂きました。おいしい安全な野菜をありがとうございます。 茨木ミニセット

◆アレッタ、初めて食べました。ほとんどスムージーにしました。茎の太いところをみそ汁に入れて食べたら、少し固かったけど食べられましたね。捨てる場所が無かったです。又、入れて下さい。 エル西ミニセット

◆紅芯大根、金時人参でまっかな酢の物になりました。ネギは甘くておいしかったです。 茨木スタンダードセット

【お野菜メモ】～ブロッコリー編～ ＜栄養価と効能＞

ブロッコリーは、欧米では「栄養宝石の冠(Crown of Jewel Nutrition)」と呼ばれるほど、**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**等の栄養素を豊富に含む緑黄色野菜です。中でも**風邪予防**や**美肌効果**が期待できる**ビタミンC**の含有量は、生のままだと100g中120mgとレモン果汁の2倍以上含まれており、野菜の中でもトップクラスです。夜間の**視力回復**や**発ガン抑制効果**の期待できる**カロテン**、お互いに協力して**貧血**を予防する**鉄**や**葉酸**を豊富に含むほか、**カルシウム**の代謝を促す作用を持つ**ビタミンK**が**カルシウム**と共に豊富に含まれているため、**骨粗しょう症**の予防効果も期待できます。

＜保存方法＞

新鮮なものほど甘みがあるので早めに食べ取りましょう。収穫後のブロッコリーは呼吸作用が激しく、つぼみが開くと品質が低下するので、水洗いしないでポリ袋に入れ密封せずに野菜室で保存するか、小花蕾毎に分けてかためにゆで、冷凍するとよいでしょう。

＜調理の豆知識＞

ブロッコリーは、茎の切り口に十文字の切れ目を入れ、塩を加えた熱湯に茎の部分から入れ、歯ざわりが残る程度に下ゆでしてから調理すると、むらなく加熱でき、ビタミンCの損失も少なく済むうえ、色鮮やかに仕上がります。ゆでたブロッコリーには生の $\frac{1}{2}$ 量のビタミンC約50mgが含まれているので、ゆでブロッコリーを100g食べれば1日の $\frac{1}{2}$ 必要量がまかなえます。ゆでてマヨネーズをつけたり、サラダにしたりと、食卓の一品に手軽に加えましょう。

※茎が甘くて、すごく美味ですよ!



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。

