

アンケートの意見から

2021年6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。

◆菜ものの元気の良さにはいつもうれしくなりますが、うまい菜は彩がきれいで食卓がにぎやかになるので更にうれしいです。スーパーでは見たことがないので珍しい野菜を届けてもらえるのはやさいセット登録しているおかげだなと思います。自分で選ぶのもいいですが、今畑で採れる旬の野菜（農薬や化学肥料に頼らず栽培できる作物）選んでもらって届けてもらえるのはいいと思います。いつもおいしい安心な野菜をありがとうございます。茨木スタンダードセット

◆いつも楽しみに利用しています。NHK オンデマンドで料理系のドキュメントを見るのが好きで…。レイチェル・クーの番組で見たスイスチャードグラタンが食べてみたかったので作ってみようと思います。スーパーでも見かけないのでうれしい！（よく探したらあるのでしょうか…2歳児連れて嵐の様なスーパーお出かけなのでさがせず…）京セリは「やまと尼寺精神日記」でごま和えにしていたのが記憶にあり、早速今夜作ります。定番野菜以外が来るのをワクワク待っています。 茨木スタンダードセット

◆アレッタという緑の濃い葉物はめずらしいですね。さっとゆでて鮭のバター焼きのあとのフライパンで再度炒めて添えました。見栄えもよく、とてもおいしかったです！ターサイも春菊もこの濃い緑に元気がわきます。春菊、ピザの上にものせました。 エル西スタンダードセット

◆手間をかけて野菜を育てて下さり、ありがとうございます。里芋はほっこり&粘りがあって、口に入れると「おいし〜」と体が喜びます！皮むきが楽なじゃが芋や薩摩芋を買ってしまうので…やさいBOXで里芋が届いた時は、じっくり調理しようと気合が入ります（笑）。主人も娘も「おいしい！」と連呼！やり甲斐がありました。小松菜と三つ葉は味噌で炒めて頂きました。 門真ミニセット

◆ナバナや三つ葉と一緒に辛し和えにしました。新鮮で茎も太く甘みがあり美味でした。うまい菜はごまマヨネーズ和えにしました。色がきれいで小さい子どものそきこんで食べていました。ありがとうございます。れんこんは日持ちがするので出番待ちです。寒い時期の収穫です。いつもありがとうございます。 豊能スタンダードセット

◆チンゲン菜は中華風炒めで。ごぼうはサラダ、キンピラ、豚肉の柳川風にして頂きました。小松菜は虫食いだらけでびっくり。なかなか馴染みにくいものですが、農薬を大量に使用したものを「普通」だと食べていたのか〜と実感。 エル東ミニセット

◆ターサイは使ったことがなかったので、レシピで調べて豚肉と中華炒めにしたところ、とても美味しく頂きました。最初は何が来るのか不安でしたが今まで使ったことのない野菜を食べる機会が増えました。これからも安心して食べる事が出来る野菜を登録して食べ続けたいので、どうか生産よろしく願います。 平野スタンダードセット

◆ターサイはいつも美味しい。炒めて食べるのが最高。れんこんはキンピラにしました。白ネギもやわらかくて美味です。 奈良ミニセット

【お野菜メモ】

～ グリーンアスパラガス 編 ～

<栄養価と効能>

アスパラガスの中で最も栄養価が高いのは、太陽を浴びて育ったグリーンアスパラガスで、**ビタミン類**を豊富に含みます。特に**葉酸**を多量に含むので、貧血気味の人にはおすすめです。

アスパラガスは、穂先に**ルチン**や**グルタチオン**、**アスパラギン酸**といったアミノ酸の一種をたくさん含み、茎の基部には、サポニンの主要成分である**プロトディオシン**を含みます。

中でも、多量に含まれている**アスパラギン酸**には、体内でエネルギー代謝を活発にし、疲労回復を早める効果があります。また、神経に好ましくない作用をする**アンモニア**を尿として排泄する作用があり、イライラや不眠症を防ぐ効果も期待できます。同時に末梢血管を拡張して、血圧を下げるので、高血圧を改善し、動脈硬化の予防に効果を発揮します。

【アスパラとベーコンのバター

しょう油スパゲティ】

■スパゲティ 160g

■グリーンアスパラガス 2束（約200g）

■ベーコン 3枚（約50g）

★塩 ★油 ★バター ★しょう油

- ①袋の表示に従ってスパゲティをゆではじめる。アスパラガスは根元の堅い部分を切り、下1/3の皮を薄くむいて長さ4cmの斜め切りにする。ベーコンは幅3cmに切る。
- ②フライパンに油大さじ1を入れて中火で熱し、ベーコンを入れて炒める。アスパラを加えてさっと炒め、スパゲティのゆで汁1/2カップを注ぎ入れて弱火にし、3～4分煮る。火を止め、バター20g、しょうゆ大さじ1、塩少々を加えて混ぜる。
- ③スパゲティがゆで上がったからフライパンに加え、手早く混ぜ合わせる。

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。