

アンケートの意見から

2021年 7 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。

◆うまい菜はクセもアクもなくとても使いやすくおいしいです。色もとてもきれいで嬉しくなります。京セリはきれいなものが届き、うすあげと一緒に炒めておいしくいただきました。白菜の外葉の小さなトゲトゲすごくピンとしていてチクッとしました。新鮮だから？土の成分の加減？外葉もおみそ汁でいただきました。

平野ミニセット

◆スティックセニョールは初めてでした。おいしかったですし、捨てるところがあまりないのも良かったです。小かぶは葉は油揚げと煮浸しに、白い所は煮物やスープなどに入れました。すぐ火が通るのでうれしいです。味もとてもおいしかったです。キャベツは炒めたり煮たりして食べました。新鮮なので長持ちして助かります。ごちそうさまでした。

平野ミニセット

◆うまい菜→彩が鮮やか。ガーリックとオリーブオイル、岩塩で炒めて頂きました。京セリ→きりたんぽ鍋には欠かせない食材。根が美味しいのに根付ではなかった。残念でした。白菜→粉末浅漬の素ゆず風味にさっと漬けるくもむととても美しく、サラダ感覚でたくさん食べられます。

門真ミニセット

◆初アレッタでした！ニンニクとオリーブ油で炒め煮にして豚肉も加えて味付けは塩のみで頂きましたが、くせもなくとってもおいしかったです。又食べたいです！ 門真スタンダードセット

◆京セリは香りが強くて美味しいです。冬の小松菜は丈が短くて太いですね。早く煮え、甘みもあり美味しいです。かか煮にしました。ブロッコリーも甘みがあり芯も頂いています。茹でただけの味が美味しいです。キャベツやレタスはサラダに。毎朝の食卓へ。いろいろな野菜を届けて頂きありがとうございます。

豊能スタンダードセット

◆いつ配達される野菜もおいしいです。特にターサイは形の美しさだけでなく、味も素晴らしい。びっくりしました。売っているターサイとは新鮮さ、形も違います。土鍋の上にそのままの形で広げて食べました。鍋料理だけでなくいろいろな料理で使ってみたいです。生産者の皆様に尊敬します。ありがとう！ 茨木ミニセット

◆京セリ：すき焼きで、シャキシャキ感がありとてもおいしくいただきました。なかなかやわらかく、かつシャキシャキ感がある京セリに出会いません!! 嬉しくいただきました。水菜：とてもやわらかく、おいしい水菜でした（煮付け）。キャベツはサラダにして（生食）おいしいですね!! 小松菜は油揚げと煮付けました。毎週嬉しいですね！やわらかくてとてもおいしい野菜が届くのに感謝しています。ありがとうございます。

エル西ミニセット

◆＜伊賀有機だより＞を読むのが楽しみです。畑の様子、作る人の思いが伝わってきます。いつもありがとうございます。そしてお体にお気をつけてお過ごし下さい。生協歴 45 年にもなります。

茨木スタンダードセット

◆ほうれん草、肉厚でおいしい葉っぱでした。

エル東ミニセット

【お野菜メモ】 ～さつま芋 編～

＜栄養価と効能＞

さつま芋の主な成分はエネルギー供給源となるでん粉ですが、**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**も多く含まれています。

しみやそばかすを抑制するビタミン C ですが、熱に弱いという性質があります。しかし、さつま芋の場合は加熱によってでんぷんが「糊化」し、膜となって**ビタミン C**の消失を防いでくれます。また、強い抗酸化機能を発揮して**老化を防止するビタミン E**や、余分なナトリウムの排泄を促し、むくみの解消や高血圧予防に有効とされる**カリウム**も多く含みます。そのほか、切り口から出る白い液体成分「**ヤラピン**」は、**食物繊維**とともに**便秘解消の効果**があります。

＜調理の豆知識＞

さつま芋は、皮のすぐ下にあくが多く含まれていて、空気に触れると黒く変色するため、色よく仕上げるには、切った後すぐに水にさらし、あく抜きをします。あく抜きの目安時間は、スイートポテトやきんとん等色みを重視する料理の際には、10 分程度さらすときれいに仕上がりますし、2～3 分と短時間にすることにより、**ビタミン C**の流出を防ぐ効果があります。

さつま芋は、ゆっくり加熱すると酵素がでん粉をブドウ糖に変え、甘みが増すので、じっくりと時間をかけて加熱調理し、素材本来の甘みを味わってみてください。

＜保存方法＞

さつま芋は、寒さと乾燥に弱く、貯蔵適温は $12^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$ 前後です。冷蔵庫には入れず、新聞紙等で、包み冷暗所で保存しましょう。

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。

