

アンケートの意見から 2021年 8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。

◆小松菜ときのこのしょうがスープ（生活クラブ関西のレシピ）、あたたまるメニューでした。アレッタは焼肉の時に一緒にホットプレートで炒めました。キャベツは使い道一杯あり、お好み焼き、炒め物。今週もおいしく頂きました。
奈良ミニセット

◆うまい菜をゆでておにぎりに巻きました。弁当に入れたら見栄えが良かったです。ターサイは汁物、炒め物に入れておいしくいただきました。白ネギ、グリルでじっくり焼くと甘くておいしかったです。
茨木スタンダードセット

◆白ネギは煮魚と一緒に煮ました。太いネギです。甘くてとろりとしていて美味しかったです。ターサイはサッと茹でて炒り卵と一緒に塩・ごま・ごま油で和えました。美味しいです。小松菜は焼きそばの具にしました。たっぷり頂きました。サンチュは朝のサラダに入れました。どの野菜も新鮮でした。豊能スタンダードセット

◆小かぶはじゃがいもとスープにしました。汁物あんまりすすまない子供がおいしいとたくさん食べました。皮のままで使えてトトロ口でおいしかったです。
平野ミニセット

◆極寒の我家では室温に置いた葉野菜がものすごく新鮮な状態で数日はいけます。エル野菜だと1週間でもOK!!
エル東ミニセット

◆京セリがなかなか使いこなせず…なのでおススメレシピが知りたいです！

門真スタンダードセット

◆京セリ…ごま油と塩でさっと炒めて消費材のサバ缶と合わせて混ぜご飯にしました。セリは初めて食べましたが香りが良くとても美味でした。キャベツ…卵とほんの少しの小麦粉を混ぜてキャベツ焼きにしました。お肉がなくてもキャベツの甘みで子どももよく食べました。

茨木スタンダードセット

◆SNSで知った焼き里芋、初めて食べました。洗ってアルミで包んで200度オープンで40分くらい。オリーブオイルと塩つけて。ねっとりホクホクで里芋の甘さもすごく感じられ美味しかったです。ほうれん草は根っこのピンクの部分が甘く味もしっかりしていて、探して食べる位美味しいです。根菜&葉物で嬉しい組み合わせでした。
平野ミニセット

◆タケノコ芋、里芋の一種なんですかね？色々な種類があるんだな～としみじみ思いました。大根と油揚げと一緒に白だしでたいて食べました。美味しかったです。香里スタンダードセット

◆白菜の緑の濃い葉をカットすると大葉の様な青々しい香りがしました。かつおぶしとの和風サラダにしたら美味しかったです。新鮮なお野菜をありがとうございます。エル西ミニセット

◆うまい菜、こんな野菜来た事あったっけ？と思い「どう料理しよう」と思案。野菜の特性を活かして葉はサラダに、莖はゆがいて和え物にしました。おいしかったあ。それと葉っぱはアミエビと合わせて天ぷらにもしました。家族に好評でした。
平野ミニセット

【お野菜メモ】 ～京セリ編～

<栄養価と効能>

セリは、疲労回復に役立つビタミンB1や細胞の新陳代謝を促進し、皮ふや粘膜の機能維持や成長に役立つビタミンB2また、皮ふや粘膜の健康維持をサポートしたり、脳神経を正常に働かせるのに役立つナイアシンや動脈硬化を予防しストレスをやわらげる働きのあるパントテン酸そして、貧血を予防し、細胞の生まれ変わりや、新しい赤血球をつくり出すために欠かせないビタミンである葉酸を含みます。さらに、抗酸化ビタミンであるビタミンC、ビタミンEを含みますので活性酸素の発生や酸化力を抑え、動脈硬化、皮膚や血管の老化を防ぎ、免疫力を高めてくれます。また、骨や歯を構成するのに必要なミネラルであるカルシウムやリン、マグネシウムなどを含みます。カリウムも多く含まれますので疲労回復や利尿作用、高血圧の予防に役立ちます。

<調理の豆知識>

セリは、アクが強いので、下ゆでして水によくさらして使うと良いです。ゆですぎはあまり良くありません。水溶性のビタミンCが溶けだしてしまい、味や栄養分を損なってしまいます。

【京セリのナムル】

- ・京セリ 1束 ・おろしにんにく 大1
- ・しょう油 大2 ・白胡麻 大1 ・油 大1
- ・蜂蜜 大3 ・塩 2つまみ

①鍋にお湯を沸かし塩を入れ、京セリをさっとゆでる。冷水に取る。

②①の水を切り、一口大の長さに切る。

③ボウルに、②と残りの材料すべてを入れ、混ぜ合わせたら出来あがり！

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。