アンケートの意見から　　２０２１年１１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。

◆ビーツだけは苦手なのですが、あとは全部美味しく頂いています。ビーツのおいしい食べ方ご存じの方教えて下さい。毎週の野菜と同じくらい楽しみなのが生産者の皆さんのお便りです。季節の中で丹精込めて、ご苦労もあるけれど楽しんで世話をして下さっている皆さんの姿を想像しながら私も幸せ気分にひたっています。

エル西スタンダードセット

◆熊本を訪ねられた山口さんのコメント「皆さん、いい農家さんたちの野菜を食べていますね！」すごく嬉しかったです。山口さんが熊本のお野菜に太鼓判を押してくださることも、同業者同士で認め合う関係なんだなぁということも、素敵な農家さんたち！思わずコメントしてしまいました。

エル西ミニセット

◆産直のつどい、オンラインで拝見しました。産地の様子や農薬を使わない工夫など、皆さんの言葉で聞くことができて嬉しく思いました。気候の変動や獣害といった御苦労も、どこか朗らかで明るく語られる表情に、「私はこんなにいい人たちの作った野菜をもらっているんだ」と大変幸せな気持ちになりました。春のお野菜、これからも待っています。

茨木スタンダードセット

◆ほうれん草、うまい菜、大根の葉でスープを作りました！届いたその日に食べるのが一番おいしいですね。

エル西スタンダードセット

◆ほうれん草は赤い根元の部分も甘みがあり食べられると知っていながら今までは切り落としてしまっていました。でもセットで届くほうれん草はきれいに根元も洗って切りそろえて届くので、手間をかけて頂いていることに感謝して今は全て頂いています。ブロッコリーがとても大きく立派な物が届き嬉しかったです！いつもありがとうございます。茨木スタンダードセット

◆小松菜の穴がたくさんあって、傷んだ商品に見えてしまい夫が顔をしかめました。私も初めての自然な野菜を見てびっくりでした。しっかり土を落として虫がいないか注意して良く洗って炒め物にしていただきました。味は…ということですが、小松菜の味でした（笑）。すみません、よくわかりませんでしたが完食でいただき終えました。なにより安全安心なものというのがよいと思います。

平野ミニセット

◆毎週安心して食べる事が出来る野菜を届けてもらってありがとうございます。やさいBOXの野菜を食べ始めてから腸内環境が良くなった気がします。これからもずっと食べ続けたいと思っておりますのでどうか生産よろしくお願いします。

平野スタンダードセット

◆しろ菜は豚ミンチと一緒につくねにして食べました。生協の豚肉はとても美味しいのでお野菜と組み合わせて食べるのが好きです。無農薬のお野菜を近所でなかなか買えないので、毎週おうちに届けて下さってありがたいです。

平野ミニセット

◆春菊はゴマ和え。白ネギは天ぷらに。大根は煮物、みそ汁の実、レタスとサラダ等。いつもありがとうございます。４人で分けています。

茨木分け合いセット

【お野菜メモ】～ ほうれん草　編　～

＜栄養価と効能＞

ほうれん草は、緑黄色野菜の中でも高い栄養価を誇る野菜です。特に**ビタミンK、葉酸、鉄分**が豊富に含まれています。

ビタミンKは、血液の凝固に関与し、不足すると止血しにくくなります。また、**葉酸**は核酸やたんぱく質の合成にかかわる成分で細胞の形成、造血に働きます。

そのほか、細胞の正常な働きをサポートし高血圧を予防する**カリウム**や、丈夫な骨や歯をつくり神経機能を調節する**カルシウム**等、**ミネラル類**も豊富に含んでいます。

＜調理の豆知識＞

ほうれん草を根元からゆでた後、水にさっとさらすとアクがよく抜けます。このとき、ゆで過ぎるとビタミンCの損失が多くなるので注意しましょう。

根元の赤い部分には、ベタシアニンという**ポリフェノール**を含んでいるほか、骨の生成に重要な役割を果たしてくれる**マンガン**が多く含まれているので、捨てずに食べるようにしましょう。

また、ごまやピーナツ等と組み合わせて調理すると、これらに含まれる**ビタミンE**がほうれん草の**ビタミンA**や**ビタミンC**の酸化を防ぐとともに、**カロテン**の吸収を助けるので、ごま和えやピーナッツ和え等がお勧めです。

● フリージングでクイック調理

硬めにゆでたほうれん草は、小分けにしてラップに包み冷凍庫へ。凍ったままスープやソテーに使えば調理のスピードもアップ！

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。