

アンケートの意見から 2021年14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。

◆ナバナ、美味しいですね。水にしばらく浸けておきました。和風ドレッシングをかけて頂きました。甘味があり茎も美味しかったです。小松菜もトロツとしていて美味でした。だし醤油を少しだけの味付けでした。やわらかな葉でした。いろいろな野菜をありがとうございました。

豊能スタンダードセット

◆春菊とチーズの組み合わせがおいしくて大好きです。パンに乗せてトーストしたり、こんがり焼いたおもちに挟んだり、パスタと和えたり、おいしくペロリと頂きました。

門真ピーク時青菜セット

◆やさいBOXのブロッコリーは味も濃く、甘みもあり大好きです。市販のブロッコリーを食べない子供が、こちらのだけはむしゃむしゃ食べています！かぶはトロトロで皮ごとでもおいしく頂きました。葉玉ねぎはやわらかくて食べやすく、旬を感じました。門真スタンダードセット

◆葉玉ねぎ、ものすごくおいしかったです。玉ねぎはからくなく、かつおぶし和え。葉は甘く、おいしく、緑も美しかった。エル西ミニセット

◆ほうれん草1束はお浸しにしてかつおぶしとしょうゆでおいしくいただきました。春菊はみそ汁、鍋に何度も使いました。

茨木ピーク時青菜セット

◆ほうれん草→ゆでて、皮をむき、いりごまと伊賀越しょう油をかけ、うすやき玉子で巻いて。小松菜・京セリ→とりがらスープ（丹精國鶏のガラ原料）に鶏手羽先、豆伍心銀杏ひろうす、ピーク時白ネギをさっと焼いて入れ塩鍋に。特にセリは塩鍋が合います。さつまいも→たわしでよく洗い1cmの厚さに切り、素精糖粉末と伊賀越だし醤油で炊く。やさしい甘さでお弁当にも。

門真ミニセット

◆芽キャベツ、感激!!届いてから食べるまで、ずっと「かわいい」を連発し、楽しんでおいしくいただきました。エル西スタンダードセット

◆アレッタとうす切りれんこんをオリーブオイル、にんにく、塩でフライパンにフタをしてオイル蒸し。ものすごくおいしい。パスタにしてもいい。ナバナはからし和え。これも最高でした。白菜もいつもながらおいしく、まずサラダにしました。

エル西ミニセット

◆レタス→肉厚の葉でシャキシャキ生野菜サラダやしゃぶしゃぶで。青ネギ→小口切りにして冷凍しておけば便利。白菜→外葉をつけたまま新聞でくるんでベランダに立てて置いておくと今の時期10日程は日持ちする。毎日サラダやお味噌汁に少々、最後は八宝菜やお鍋に。

門真ミニセット

◆葉玉ねぎとトリ肉でミートソースを作ったら、とっても美味しくできました!!

エル西スタンダードセット

◆春菊、ほうれん草と一緒に茹でてすりごまとちりめんじゃこ、ポン酢で和えて頂きました。じゃこの代わりにかつお節に変える時もあります。

茨木ピーク時青菜セット

【お野菜メモ】～白菜編～

<栄養価と効能>

白菜は、大部分が水分ですが栄養バランスに優れた野菜です。特にカリウムが多く含まれ、塩分を体外に排出する効果があります。カリウムは煮るとスープの中に溶けだす性質があるので、塩分の取りすぎが気になるときは、スープ料理の食材に白菜を加えると効果的です。

そのほか、ビタミンC及びKも比較的多く含まれ、ビタミンCはみかんと同程度の量を含んでいます。食物繊維も豊富で、便秘の解消に効果があります。加熱調理で柔らかくすると消化がよくなるので、胃腸が弱る等、体調を崩した時にも利用できます。

また、淡白な味で低カロリーの食材なのでどんな味つけにもあい、毎日の食生活に心強い野菜です。

<調理の豆知識>

白菜は、くせがなく淡白な味わいですので、どんな料理にも向いています。肉類等のたんぱく質が多い食材と調理すると、旨味と白菜の甘味と合わさり、料理に深い味わいが加わります。

晴れた日に、2～3時間干しておく、水分が抜けて、さらに甘味が増します。

また、白菜を縦に割るときには、根元から包丁を入れて手で割ると、葉が揃ったまま綺麗に割れます。

<保存方法>

白菜は、寝かせると重みで葉が傷むので立てて保存しましょう。寒い季節には新聞紙に包んでおくと、3～4週間は保存できます。外葉から1枚ずつはがして使うと、傷まず長く保存できます。

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。