

アンケートの意見から 2021年16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。

◆久しぶりのベビーリーフが新鮮で、とても美味しかったです。白ネギは葉部分も捨てずにネギ焼きにして(卵と米粉と出汁で)関西お好みソースをかけて頂いています。キャベツはいつもパリパリでお気に入りですが、今回のものは生も煮ても食感がモソモソしており、みずみずしさがなく、どう調理しようか悩み中です…。それも予想不可能な農業の難しさを感じました。

門真スタンダードセット

◆小かぶは塩麴とオリーブオイルのサラダ。アスパラガスとナバナの花、塩麴とホワイトペッパーのスープ。ぬか漬け、何にしても美味でした。ナバナはサラダにしたりお味噌汁の仕上げに入れたり、花が咲くかな？と口の広い瓶に生けてキッチンに置きながら料理しています。花が咲いたらお弁当やサラダの上に飾ります。

奈良ミニセット

◆ほうれん草は茹で上りが早かったです。ごま和えで頂きました。京セリもほうれん草と一緒に和えました。香りが良いですね。レタスも新鮮で毎日のサラダに欠かせません。シャキシャキしていて美味しかったです。小松菜は炒り卵と炒め煮にしました。新鮮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

◆京セリは鍋とお浸しで頂きました。とても良い香りでおいしかったです。ありがとうございました。

エル西ミニセット

◆ミニセットからスタンダードセットに変えてみて、野菜のボリュームはそんなに多くない印象です。一人暮らしでも一週間で食べ切れてとても助かります。この春はもっと量や種類が増えるのでしょうか？それはそれで楽しみです！

エル西スタンダードセット

◆自分が買うことのないニンニクの芽、どう調理しようか悩んで、ツナ缶と炒めたり、鶏肉と炒めて美味しく頂きました。やさいBOXを頼んでから、珍しい野菜や今まで買おうとしなかった野菜の美味しさに気付きました。ありがとうございます。

茨木スタンダードセット

◆葉玉ねぎはスープに、京セリはナムルにして頂きました。レタスとキャベツはそのままで十分おいしく…。いつも安心でおいしい野菜をありがとうございます。

茨木スタンダードセット

◆いつもおいしく頂いています。小かぶの料理をあまり上手く出来ずでしたが、ヌカ漬けがおいしいと聞いて漬けてみたら好みでした。葉たまねぎの葉はネギ入りお好み焼きにしました。

奈良ミニセット

◆ほうれん草をホットプレート料理の時に一緒に焼いたら、とてもおいしくビックリでした。レタス、大根も瑞々しく重宝します。

奈良ミニセット

◆いつも元気なお野菜ありがとうございます。小松菜はいつもゆでずに冷凍してスープに使っています。

平野ピーク時青菜セット

生活クラブのホームページに掲載している「ビオサポレシピ」もご活用下さい。



【お野菜メモ】～ ルッコラ 編 ～

<栄養価と効能>ルッコラはハーブにあたり、ほのかにゴマのような香りがします。味は少しピリッと辛く、苦味も持っています。ルッコラの辛味は大根やからしなどに含まれている辛味成分と同じアリルイソチオシアネート(芥子油)と呼ばれる成分によるものです。これには抗癌作用や抗菌作用の他血栓予防にも効果があるとされています。またルッコラはβ-カロテンを初めビタミンC、ビタミンE、ビタミンKを豊富に含んでいて、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があるとされています

<保存方法・食べ方>

冷蔵庫に入れる際には乾燥しないように袋などに入れ、根元を下にしなるべく立てて入れておくようにしましょう。食べ方は、生でサラダに入れるとゴマの様な香りと少しの辛みが良いアクセントになります。お浸しや炒め物でも美味しいですよ。

<ビオサポレシピより>

【マッシュルームと生ハムのサラダ】

(材料4人分)

- ・マッシュルーム 10個
- ・ルッコラ 50g
- ・ミニトマト 4個
- ・無塩せき生ハム 25g
- ・イタリアンドレッシング 大さじ4

(作り方)

- ①マッシュルームは薄切りにしてレモン汁(分量外)をかけ、変色を防ぐ。ルッコラは食べやすい長さに切る。ミニトマトは4つ割にする。
- ②器に①と生ハムを彩りよく盛りつけ、イタリアンドレッシングをかける。

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。