

アンケートの意見から 2021年17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。

◆うまい菜が届くと一つの食材で食卓がカラフルになるのでお得な気分です。スーパーでは見かけないのでお友達にあげて喜ばれました。青ネギは薬味と共に炒め物などの彩になり重宝です。根元近くまで切って置いても伸びてくれる生命力にいつも感心します。おいしい安心な野菜、有難うございます。 茨木スタンダードセット

◆甘み、旨みのあるレタス、サンドイッチにするとうグレードアップします！外側の傷みが目立つところは汁物に入れて捨てることなしです。おいしい安心な野菜をありがとうございます。気温が上がってくると虫が活動して一層忙しくなると想像すると、大事に頂こうと思います。 茨木ミニセット

◆・小松菜、おあげさんとの煮びたし。菜の花と一緒にごまペースト和え。・レタス、コンソメスープに裂いたカニカマを入れ、レタスをちぎって入れ火を止める（point!食感を残すこと）。塩コショウで味を整える（朝の忙しいときのスープにもGood）。・白ネギ、3cm位のブツ切りにしてじっくりとフライパンで焼き焼きにし、だし醤油をひとまわし。スライスアーモンドをちらしていただく。（トロンとしたネギが甘くて美味しいですよ！） 茨木ミニセット

◆久しぶりのラディッシュ、お味噌汁に入れて好評。 茨木分け合いセット

◆いつも安心安全な野菜を届けてもらいありがとうございます。毎週楽しみに待っています。今週は特に葉玉ねぎが美味しかったです。今まで使ったことがなかったのですが、レシピを調べて豚肉とみそ炒めにしたところ大好評でした。これからもずっと登録して食べたいので生産宜しく願います。平野スタンダードセット

◆うまい菜、子供達がなかなか手を伸ばしてくれず、レシピ工夫しています。豚ひき肉と合わせてつくねにしたら好評でした。白ネギは切って半分冷凍しています。お味噌汁作りが楽になり重宝しました。 平野ミニセット

◆ほうれん草、やわらかでした。おかかあ和えにしました。うまい菜は色がきれいなので小さい子も喜びます。ごまマヨネーズ和えにしました。葉玉ねぎはサラダと、葉は煮魚の付け合わせにしました。やわらかくて美味でした。ベビーリーフは玉ねぎと一緒にサラダにしました。新鮮で美味しいですね。端境期とのことですが、色々な野菜が入っていて、生産者の方々の思いが伝わってきます。ありがとうございます。 豊能スタンダードセット

◆うまい菜は彩がきれいで楽しい葉！京セリはおひたしで、大根はおろしてしらす和えや煮物にしておいしく頂きました。 エル東ミニセット

◆葉玉ねぎが大変美味しかったです。小かぶも使い手が有り味も良かった。 奈良ミニセット

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】～春菊 編①～

<栄養価と効能>

栄養価の高い緑黄色野菜のひとつである春菊は、体内で**ビタミンA**に変わる**カロテン**がほうれん草や小松菜よりも多く含まれ、皮膚や粘膜、目の健康を保つほか、風邪の予防に効果的です。また、造血作用のある葉酸や**高血圧を予防するカリウム**、老化を予防するビタミンE、骨や歯を丈夫にするカルシウム、貧血を予防する鉄等、**ビタミン**や**ミネラル**をたっぷりと含んでいます。

春菊の特徴となっている独特の香りは、**α-ピネン**、**ペリルアルデヒド**等、10種類ほどの香り成分によるもので、胃腸の働きを促進し、胃もたれの解消や食欲増進作用があるほか、タンを切ってせきを鎮める効果もあります。

<保存方法>

春菊は、収穫直後から鮮度も栄養価も落ちやすくなるため、購入後は1～2日で使いきるようにしましょう。保存の際は、ぬらした新聞紙で包みビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。横置きすると葉が黄色く退色し、しおれたり茎が曲がったりしてしまいます。栽培姿勢と同じように立てた状態で保存することで、鮮度を保ちましょう。

冷凍保存する際は、かためにゆでて粗熱をとり、1回分ずつラップに包みます。こちらでも2～3週間程度で使いきるようにしましょう。

【春菊のたらマヨサラダ】

■春菊 1束 ■マヨネーズ 大さじ2

■たらこ 大さじ3

- ①春菊を茹でて食べやすい大きさに切る。
- ②マヨネーズとたらこで和えて出来上がり！

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。