

アンケートの意見から 2021年23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。

◆サンチュはいつも虫が付いていて何度か洗うのですが、今回はきれいな状態で良かったです！のりやごはん、牛肉とナムルを巻いておいしく頂きました。とうもろこしは瑞々しくプリプリで子供たちもあつというまに完食。水菜は生でサラダにします。(手作りドレッシング)酢：しょう油：オリーブオイル＝1：1：1に、塩胡椒とナッツ類とレーズンなどのドライフルーツを加える。オススメです！

門真スタンダードセット

◆ごぼう、立派でおいしかったです。サラダ、きんぴら、煮物にしました。さつまいも大きくてびっくりでした。スイートポテトにしました。梅雨の影響はどうでしょうか？おいしい野菜楽しみにしています。

茨木スタンダードセット

◆スナップエンドウが入っていてうれしくなりました。葉物もいいのですが、食卓に変化があるし、ゆでてそのまま十分おいしいというのもうれしいです。虫が活動する季節も大変だと思います。安心して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

◆小かぶ…かじってみました。甘味がありおいしかったです。水菜…シャキシャキ新鮮でした。絹さや…これもまたおいしかったです。我が家の定番、卵とじにしました。お身体を大切になさって下さい。

平野スタンダードセット

◆ほうれん草の根元がちゃんと赤くなっているものをスーパーでは見かけなく、今回来たものはすごく赤くて感動しました！他の野菜もシャキシャキでびっくり！虫が付いていましたが、これが本当の野菜なんだと思いました。これからも楽しみ！！

茨木ミニセット

◆小松菜は無水鍋で蒸してしらす、叩いた梅と和えました。緑野菜苦手な子供も食べてくれました。梅雨でじめじめした気候なので梅でさっぱりおいしかったです。平野ピーク時青菜セット

◆どれもおいしかったです！春菊…ひじき煮に。ネギの代わりに入れました。普段苦手で食べない子供もパクパク食べていました。小かぶ…サンプルにソテーに。ジュシーでした。

エル東ミニセット

◆ほうれん草-やわらかく、味がしっかりしていて、でも苦味が少なく、子供が「このみどりのやさいはおいしー」と食べてくれます。チンゲン菜-シャキシャキで歯応え良く、おいしく頂きました。リーフレタス-今まで食べた中で一番!!というくらいおいしかったです。葉がしなっとならず、いつまでもシャキシャキで茎の部分も水分と甘みがあって何もつけなくても食べれて、主菜の付け合わせとして頂きました。スナップエンドウ-中のお豆がしっかりしていて、皮とお豆両方食べ応えがある感じでおいしかったです。オリーブオイルと塩で炒めて頂きました。

茨木ミニセット

生活クラブのホームページに掲載している「**バイオサポレシピ**」もご活用下さい。



【お野菜メモ】～小かぶ 編～

<栄養価と効能>

かぶは、根と葉で大きく栄養成分が異なります。根は淡色野菜で、ビタミンCやカリウムをやや多く含みます。葉は緑黄色野菜で、皮膚や血管の老化を防ぐビタミンCや、皮膚や粘膜を健康に保つビタミンA、細胞の老化を防ぐビタミンE等、多くのビタミン類を含みます。これらのビタミンはともに強い抗酸化力を持ち、有害な活性酸素から細胞を守る働きがあります。また、骨や歯を形成し、筋肉や神経の働きを調節するカルシウム等、ミネラルも多く含みます。

<保存方法>

かぶは、根と葉を切り分け、別々に保存します。乾燥を防ぐため、ラップで包むかビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。葉は、冷凍保存も可能です。固めに塩ゆでしてから水分を十分に絞り、ラップに包んで冷凍保存すれば、ちょっとした彩りを加えたい時に使えて便利です。

<調理の豆知識>

かぶは、アクが少ないので下ゆでする必要がなく、そのまま調理できます。漬物や煮物、蒸し物、汁物等、さまざまな調理で楽しめますが、消化酵素やビタミンCを生かすなら、生のままサラダにするのがおすすめです。また、火の通りが早いので、煮物等の調理の際は、煮崩れに注意しましょう。葉にはビタミンやミネラルが豊富に含まれているので、捨てずに利用しましょう。葉はアクが強いので、熱湯で軽く下ゆでしてから使います。ビタミンA(β-カロテン)は油脂と一緒に調理すると吸収率が高まるので、油炒めがおすすめです。

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。