

アンケートの意見から 2021年28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。

◆普段はミニを頼んでいますが、今週は余っていたスタンダードを引き取りました!!ミニがズッキーニだけだったのでラッキーでした。(端境期、大変ですね)かぼちゃは味が濃くてみそ汁にしてもインパクトあるし、豚ミンチと炒め煮するとトロツとして抜群に美味しかったです。種もちゃんと炒って食べましたヨ～。ピーツの渦巻きにはほんとビックリ!見た目かわいいだけでなく、ラタトゥイユにしたら、もう美味しいのなんのって…。ニラはいい香り～～。

エル東スタンダードセット

◆家でもズッキーニを育てていますが、今回届いて頂いてみてビックリ!お塩だけなのにすごく甘い!!「何これ!?!」と思わず夫にすすめると、夫も「甘いね～おいしい」と喜んでいました。

エル東ミニセット

◆望月様、ていねいに新聞紙にくるまれたサラダ菜の新鮮でおいしかったこと!!幸せな気持ちになりました。青ネギは土付きで新鮮。薬味(納豆や和風卵焼き←じゃこネギ入り)、冷奴でも重宝しています。

エル東ミニセット

◆かぶのポトフ、ズッキーニのソテー、美味しく頂きました。ズッキーニは多かったのでカレーにも入れました。さつまいもは甘くてほくほく。煮物に入れたり、ふかしたり、子供たちに人気でした。青菜が少なかったです。サラダ用にレタスやキャベツがほしいです♡ 茨木分け合いセット

◆かぼちゃもズッキーニもとてもおいしかったです!特にズッキーニはこんなに美味しいの初めて食べました!フライパンで焼いて塩振っただけで子供たちと味わいました。先週のうずまきピーツ、人生初のピーツで、ネットで調べて圧力鍋で下処理したら中が真っ白になってしまいました。ピーツとうずまきピーツは別物なんです。もう一つは薄く切って生活クラブの調味用合わせ酢に漬けたり、フライパンでウインナーと一緒に焼いて、子供たちも美味しい美味しい!とパクパク食べました。ありがとうございます!ズッキーニ収穫の苦労話、子供たちに話しました。大変な思いをして作ってもらったお野菜、ありがたいねえと話しながら頂きました。

香里ミニセット

◆伊賀有機、瀬古さんの野菜作りに情熱を感じます(コメントから)。トマトの時、今回のズッキーニとも農家さんの苦労を受け止めて食べました。ありがとうございます。 香里ミニセット

◆初めてのきゅうりです。大きめの乱切りにして頂きました。美味しいです。かぼちゃは蒸しただけで充分美味しいです。ベビーリーフはサラダに。どの野菜も新鮮で美味しかったです。ありがとうございます。 豊能スタンダードセット

◆太いごぼうですね。あまり皮はむいてしまわず、風味を味わいました。きんぴら、サラダ、スープ、煮物にしました。我が家ではきんぴらが人気でした。 茨木スタンダードセット

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】～ 大葉 編 ～

<栄養価と効能>

大葉特有の香りの元は、ペリルアルデヒドという成分で、臭覚神経を刺激して胃液の分泌を促し、食欲を増進させるほか、健胃作用もあるといわれています。

さらにペリルアルデヒドは、強い防腐作用を持ち、食中毒の予防にも役立ちます。

大葉の栄養成分では、体内でビタミンAに変わるβ(ベータ)-カロテンの含有量が多く、野菜の中でもトップクラスです。

β-カロテンには、活性酸素の生成を防ぐ抗酸化作用があり、がんの予防に効果があるとされます。

また大葉には、骨や歯を丈夫にするカルシウム、貧血を防ぐ鉄、ナトリウム(塩分)を排出し高血圧・むくみを予防するカリウム、便通を促す食物繊維、ビタミンB1・B2・Cなども多く含まれています。

【大葉つくね】

■鶏ミンチ 300g ■塩 小さじ1/3

■酒 大さじ1 ■大葉(みじん切り) 10枚分

★塩 小さじ1/3～1/2 ★ごま油 大さじ2

★鶏ガラだし粉末 小さじ1/2

①ポウルに鶏ミンチ、酒、塩を加えよく練る。大葉のみじん切りを加え混ぜる。

②手にサラダ油(分量外)をつけて丸める。

③耐熱皿にのせ、600Wの電子レンジに1分かけ、1度取り出す。

④均等に熱が回るよう、つくね団子を並べ替えて更に600Wで1分加熱。

⑤フライパンにタレ★を温め、④のつくねを入れ弱火～中火弱で、5分ほどかけてじっくりと焼いて出来上がり。

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。