

アンケートの意見から 2021年40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。

◆ツルムラサキは朝食に。さつまいも、久しぶりに根菜類と一緒に煮ました。美味でした。インゲン、オクラ、甘長とうがらし、今回は沢山の野菜が届き近くのマーケットに野菜を買いにいかなくて済みそうです。ありがとうございました。
茨木 スタンダード

◆バラエティに富んだ取り合わせで使い勝手がよかったです。オクラはゆがいて和風サラダとみそ汁の具に。米ナスは合い挽きとんにく、しょうが、南禅寺シシトウとで炒め物に。キュウリはもろきゅうとごま酢和え。れんこんはえびと一緒にれんこんまんじゅうにしたり、人参と鶏肉と一緒にきんぴらにしました。毎週楽しみにしています。
平野 スタンダード

◆モロヘイヤはお浸しに、アスパラはサラダにして、さつまいもはみそ汁と焼き芋で、どれも美味しく頂きました。やさいBOXの野菜は安心して食べる事が出来るので毎週楽しみに待っています。これからも登録して食べ続けたいです。生産は自然や虫など様々なご苦労があるとお察しします。いつもありがとうございます。
平野 スタンダード

◆かぼちゃは即日使い切りしました。玉ネギと一緒にスープに。一晚寝かせて翌朝炊き込みご飯へと。使いでがあって美味しく最高です!!ゴージャ、今年最後かな…と大事に頂きました。
エル東 ミニ

◆待ちに待ったかぼちゃがやってきました!無農薬なので種まで安心して食べられます。ワタを除いて乾かして割ってクッキーなどに入れて使います。おいしいし、ゴミも減るので一石二鳥です。かぼちゃ本体もすごくきれいなオレンジ色で甘かったです。
エル東 スタンダード

◆スタンダードとミニを登録しています。Wピーマン、Wオクラ、両方に♡超嬉しい♡雨で野菜激減か?と案じていたのですが、少し復活の様子でよかったです。
エル西 ミニ

◆オクラと南禅寺シシトウはソーセージやえび、玉ねぎとでアメリカ黒人のソウルフード、ガンボスープにしました。カレーのようにごはんにかけて食べます。かぼちゃはレーズンとマヨネーズで和えてパンプキンサラダにしました。
エル西 スタンダード

◆インゲンの天ぷらは一番の好物で迷わずれんこんと共に天ぷらにしました。太くて長くて食べ応えありました。れんこんも好物で嬉しかったです。すりおろして大葉、しょうが(すりおろし)、とりミンチ、酒、塩、醤油、各少々、小麦粉と混ぜ、落とし揚げに。おいしいです。れんこんを薄切りにしてフライパンで焼き、水溶き小麦粉を少しだけかけて粉チーズ、塩、裏面はそのまま焼いてさくさくとしたれんこんがおいしいです。皮ごと食べます。いつも安心して食べられる野菜をありがとうございます。滋賀 ミニ

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】～ 大阪しろ菜 編 ～

<栄養価と効能>

白ナに含まれるβ-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。また白ナはカリウムやカルシウムをはじめミネラルを豊富に含んでいます。カリウムはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。カルシウムは骨を生成する上で欠かせない成分です。骨を丈夫にし、健康を維持します。

<保存方法>

白ナはむきだして置いておくとすぐにしなびてしまいます。乾燥しないように濡らした新聞紙などでくるみ、袋に入れて野菜庫に入れます。その際、なるべく本来あった状態、根の部分を下にして立てて入れておくようにした方がもちがよくなります。

白ナを冷凍する場合は、一度固めに茹でて冷水に落とし、水気を絞り、小分けして冷凍します。使う時は自然解凍しますが、汁物の場合は凍ったまま投入しても大丈夫です。

<調理のポイント>

灰汁やクセがほとんどなく、色々な料理に使いやすい野菜ですが、一般的には生では食べません。また、ハクサイや小松菜と同じ料理に使えろと考えて良いでしょう。好みにもよりますが、火の通し加減で歯ざわりを残したり、くったりとした状態になりやすいので、加減が大切です。

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。