

アンケートの意見から 2021年44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。

◆かぼちゃは米粉をまぶして揚げ焼きし、甘辛タレとすりゴマで和えました。生活クラブの丸大豆醤油で醤油麴を作っていて、かぼちゃを煮る時、それとみりんで味付けすると深みもでるし腸活にもなり良いです。 平野 ミニ

◆モロッコインゲン、前回ゆで過ぎたので気をつけました。甘くて美味しく頂きました。リーフレタス、芯は真塩でバリバリと、葉はコーン、ゆで卵とマヨでサラダに。甘い♡レタスなんて高だけでシナシナなのでもう何年も買わなかったの、青臭いのが食べられて嬉しいです。ピーマンは肉厚で形も綺麗で大きめなのでシンプルに肉詰め頂きました。 茨木 ミニ

◆ピーマン肉厚で美味しかったです。かぼちゃはポタージュにしました。(かぼちゃ、お米を少しの水で煮て、食塩不使用のコンソメと塩で味付けしました。)かぼちゃの味が濃いので少量の調味料でよいのが嬉しいです。今回は牛乳でなく豆乳でのばしたので少しヘルシーなポタージュが出来ました。 茨木 スタンダード

◆貝割れ大根、葉が大きく、まるで緑のブーケのようで、見ていると素敵でした。味もおいしかったです。ドジョウインゲン豆、緑が欲しいおかずに入れると彩も味わいもぐんと良くなりました。シシトウ、ちょうどよい辛さでとてもおいしかったです。 平野 ミニ

◆やっと野菜が増えてきましたか？サラダ菜…生で食べる野菜、久しぶりの気がします。日持ちもするし付け合わせに重宝します。ラディッシュは葉っぱはすぐにゆでて刻んでおひたしにしました。実はスライスして甘酢漬けにしました。これも何日ももつので重宝。里芋煮っころがしにしました。ネットリホクホク美味しかったです。モロッコインゲン、シシトウもそれぞれ美味しくいただきましたよー♡ 茨木 分け合い

◆シシトウはナスと一緒に炒めると、おっ!?!というくらい甘みが出てきてナスのトロツとした食感を引き立ててくれました。さつま芋の季節がやってきた喜びにひたっています。煮てよし、炒めてよし、蒸してよしですが、我家の一番人気は芋餅です。蒸し煮にした芋をトロツとするまで蒸した餅につき込みます。 エル東 ミニ

◆モロッコインゲンは甘かったです。ごま和えに。オクラは大人も子供も好物。麺つゆをかけて頂きました。ごぼうは炊いて、おみそ汁に入れて頂きました。 エル西 スタンダード

◆りゅうきゅうという野菜はめずらしいですね。炒めても、煮物にしてもおいしく頂きました。 エル東 スタンダード

◆リーフレタスはチョレギサラダにて、モロッコインゲンは炒めて、里芋は筑前煮にて、頂く度に新鮮さを実感しています。感謝!! エル東 ミニ

◆サニーレタスがシャキシャキでおいしかったです。 茨木 スタンダード

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】～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。