

アンケートの意見から 2021年45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。

◆りゅうきゅう、「もしも届いた時」のためにとっておいた37週の「お野菜メモ」が役に立ちました。包丁を入れた時の「硬めのスポンジ」にちょっと感激。ゆでて水にさらした時の透明感のある緑の美しさにしばし茫然。これを炒めて食べてしまうなんてもったいない!! 目に焼き付けてレシピを参考に調理。出来上がって量がちょっと多かったかなと思いましたが、私が寝た後に食事のどら息子2人、きれいに食べつくしていました。感謝!! エル東 スタンダード

◆どれもおいしかったです。いつも安心して孫たちにも食べさせられるのが嬉しいです。かぼちゃは煮物にするとホクホクしておいしかったです。モロッコインゲン是天ぷらにしてみました。甘みがありなかなかの絶品になりました。香里 ミニ

◆おかわかめ、初めて食べました。マグネシウム・亜鉛・カルシウム・銅・葉酸・ビタミンAなどが含まれているということで、まさに「百薬」ですね。豚肉と塩こしょうで炒めておいしくいただきました。エル西 ミニ

◆毎週野菜を届けて下さりありがとうございます。野菜BOXの利用を始めてから自分では使ったことのない野菜が届くので、料理のレパートリーが増えました。今後も登録続けますので生産よろしくをお願いします。平野 スタンダード

◆葉物は甘みもあり存在感が違います。かぼちゃはホクホクして、サラダにいただきました。おいしい安心な野菜、ありがとうございます。茨木 スタンダード

◆ルッコラはサッと炒めてトマト、クルミを混ぜてオリーブオイルもかけて頂きました。リーフレタスは大きくて使い応えがありました。虫退治大変だと思います。奈良 ミニ

◆モロッコインゲンはレシピ通りにゆでてマヨネーズ、しょう油等で和えました。柔らかくて良い一品になりました。さつまいもは蒸しておやつに食べましたが、ホクホクしておいしく頂きました。毎回届くもの、旬を味わっています。奈良 ミニ

◆サラダ菜、食べ易く使いやすい。かぼちゃ、適度にやわらかく食べやすい。モロッコインゲン、豆の味がして好物です。茨木 スタンダード

◆いつも元気な野菜達を美味しく頂いています。害虫、病気、天候などの対応は大変かと思いますが、この「栽培基準」を基本によろしくお願ひしたいと思います。エル東 ミニ

◆おかのりはおひたしにして食べたらおいしかったです。子供や夫にも好評でした。かぼちゃは甘くて蒸しただけで子供がパクパク食べました。エル東 スタンダード

◆おかわかめのしゃぶしゃぶが本当に美味しかったです。エル東 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】～大根 編～

＜栄養価と効能＞

大根は大部分が水分ですが、栄養のバランスに優れた野菜です。特に抗酸化作用を持つ**ビタミンC**は、加熱すると失われてしまいますが、大根には多く含まれているので、正常な細胞を保護する効果があります。**ビタミンC**を多くとりたいときは、サラダ等生食の食材として利用しましょう。

そのほか、**カルシウム**や**食物繊維**もバランスよく含まれています。秋から冬にかけて、煮物、おでん等、汁ごと食べる機会が多いので、食物繊維を多くとるための野菜として最適です。食物繊維は便秘の解消に効果があり、生活習慣病の予防にもなります。また、大根の葉は、栄養豊富なので食生活のため、積極的に利用すると良いでしょう。

＜調理の豆知識＞

大根を調理する際は、季節や根の部分で使い分けると良いでしょう。

‘白首大根’は、根の上の方に甘みがあるので、サラダや下ろし等の生食用として最適です。

‘青首大根’は‘白首大根’と逆で、根の下の方が生食に向きます。春から夏にかけての大根は辛みが強く、冬の大根は甘みが増すという特徴もあります。

また、下ろすと、時間が経つにつれ**ビタミンC**が失われますが、下ろした直後に少し酢を加えると、**ビタミンC**が壊れにくくなります。消化酵素も含まれているので、大根下ろしを料理に加えると、消化も良い上に、一味違ったものになります。

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。