

**アンケートの意見から** 2021年46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。

◆瀬古さんのインスタ、のぞかせてもらっています。湯気ムンムン、焦げた醤油のニオイ、想像しました。で、40トン!!「撒きまくります」の表現にリアリティを感じながら「よい土」で育ててくるお野菜、楽しみにしています。いよいよ葉物のラインナップが増えてきて季節の移ろいを実感しています。ちまたでいつでも食べられるトマトやキュウリを見ると切なくなります。端境期も丸ごと、季節のお野菜全部、受け入れ体制を整えて待っています。環境の変化、自然との共存、簡単ではないことへ挑み続けていらっしゃる生産者の皆さんに多謝!! エル西 ミニ

◆いつもありがとうございます。安心して食べられます。また匂を感じられるので楽しいです。モロッコインゲン、いつもはお浸しにしていたが今回は一口大に切ってアルミホイルに並べてチーズをかけてグリルで焼きました。甘くてほくほく美味しかったです。れんこんはベーコンと炒めて。風味がとても良くおいしいです。甘長とうがらしのグリル焼きは子供も大好きでペロリ。すぐになくなりました。おいしいお野菜ありがとうございました!! 門真 スタンダード

◆小松菜→油揚げ、さつま揚げ丸型と一緒に煮浸しに。冬にむかい、葉物が柔らかくなって来ました。大根(葉付き)→立派な葉、小口切りにし、ごま油で炒め、グラントの塩、だししょう油で味付け、箸休めに。 門真 ミニ

◆里芋は生だとアレルギーで手が真っ赤になって痒くなるのでいつもゆがいて調理します。今回はしっかり芯まで火を通して(煮汁を少なめに蒸す感じ)皮ごとテーブルに。子供も夫もぱこっと半分に割って皮からきれいに口の中へ、直に食べていました。子供は皮も旨いと言って丸ごと食べていました。 エル東 ミニ

◆かぼちゃはいつものように種まで余さず頂きましたよ!! いやいや美味しゅうございました。かぼちゃごはんというのが我家では定番の一つで、もち米&うるち米(半々ぐらい)でシンプルに塩となたね油の味付けです。つまりかぼちゃ勝負というか、全てはかぼちゃの肩(あるのか!!??)にかかった一品です。その点エルのかぼちゃなら間違いなし!です。 エル東 ミニ

◆どれも瑞々しく甘く美味しく頂きました。ピーマン、かぼちゃは天ぷらにしたところ甘味が増し家族皆取り合いです。サラダ大根は市販では中々見ないので嬉しいです。塩もみや酢漬で色味を楽しみ頂きました。門真スタンダード

◆チンゲン菜、茎のところは軽く火を通して甘味噌をつけて食べます。美味。れんこん、大好物。炒め物、煮物、酢の物、美味。茨木 スタンダード

◆春菊、香りが良くみそ汁、鍋で美味しく頂きました。里芋、みそ汁、煮物でとても美味しかったです。 茨木 ミニ

◆ごぼう、中華風のおこわに使いました!! うっま〜!! 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】～ 白菜 編 ～

### <栄養価と効能>

白菜は、大部分が水分ですが栄養バランスに優れた野菜です。特にカリウムが多く含まれ、塩分を体外に排出する効果があります。カリウムは煮るとスープの中に溶けだす性質があるので、塩分の取りすぎが気になる時は、スープ料理の食材に白菜を加えると効果的です。

そのほか、ビタミンC及びKも比較的多く含まれ、ビタミンCはみかんと同程度の量を含んでいます。食物繊維も豊富で、便秘の解消に効果があります。加熱調理で柔らかくすると消化がよくなるので、胃腸が弱る等、体調を崩した時にも利用できます。

また、淡白な味で低カロリーの食材なのでどんな味つけにもあい、毎日の食生活に心強い野菜です。

### <調理の豆知識>

白菜は、くせがなく淡白な味わいですので、どんな料理にも向いています。肉類等のたんぱく質が多い食材と調理すると、旨味と白菜の甘味と合わさり、料理に深い味わいが加わります。晴れた日に、2～3時間干しておく、水分が抜けて、さらに甘味が増します。

また、白菜を縦に割るときには、根元から包丁を入れて手で割ると、葉が揃ったまま綺麗に割れます。

### <保存方法>

白菜は、寝かせると重みで葉が傷むので立てて保存しましょう。寒い季節には新聞紙に包んでおくと、3～4週間は保存できます。外葉から1枚ずつはがして使うと、傷まず長く保存できます。

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。産地の匂に合わせた野菜をお届けしています。