

アンケートの意見から 2021年47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。

◆いつもおいしく頂いています。小松菜とちょうほう菜、なやましい外見ですよね～。でもお味がぜんぜん違います。ちょうほう菜は油と相性バツグン。小松菜は私的に生食が一番。これから寒くなると味が一層濃くなり美味しいですヨ。ザクッと切ってさっと塩、オリーブオイルで!! お試しあれ。 平野 スタンダード

◆春菊、とてもきれいでした。ごま和えに。前に一度届いて、とても甘くておいしかったかぼちゃ。待ちに待っていました! 7カ月の次男の離乳食に。長男にはカボチャスープにしたり、グラタンにしたり、かぼちゃスコーン(皮実両方入れて)にしたり、すぐなくなってしまう。スーパーにはここまで甘いものは売ってなくて貴重です! また食べたいです。大根の葉はちりめんじゃこと炒めてふりかけに。白ごはんにかけて食べました。大根、みずみずしくおいしかったです。ピーマンはすーぱーのものよりピカピカして肉厚。おいしいです! エル西 スタンダード

◆水菜はうすあげと炒めて、小かぶは鶏そぼろあんと一緒に炊いて頂きました。小かぶの葉はふりかけにしました。美味しかったです。ありがとうございます。 エル西 ミニ

◆れんこんはきんぴらにしました。おかのり→おひたしに。小かぶはおみそ汁に入れました。水菜はシャキシャキサラダに。おいしかったです。 エル西 スタンダード

◆かぼちゃ：ホットクックでまるごと蒸してそのまま食べました。優しい甘さでおいしかったです。ほうれん草：消費材のやきそば麺と玉ねぎ、豚肉と一緒に塩焼きそばに。味が濃く美味しかったです。サラダ大根：大根サラダに。6才、2才の子供が喜んで食べました。さといも：ホットクックで蒸してろく助の塩で。また食べたいです。 茨木 スタンダード

◆ほうれん草、最高の品質でした。おいしかったです。サラダ大根、時にはいいですね。かぼちゃ、大好物。やわらかさが丁度。さといも、1~2個傷みがありましたがつとりと肉質がよく美味でした。 茨木 スタンダード

◆ちょうほう菜、食べ方がわからず検索。「塩炒め」というのが出てきてピンときたので、ごま油と塩で炒めてみたら美味しかったです。小松菜の柔らかいような感じですね。サラダ大根は葉は炒めて、赤い大根は甘酢漬けにしました。 茨木 ミニ

◆ちょうほう菜はやわらかくて美味でサイコー!! これだけは毎回欲しいです。生産者の方によるしくお伝えください。 茨木 ミニ

◆小かぶは鶏肉と玉葱とブラウンマッシュルームと蓮根でクリームシチューにしました。とろとろでおいしかったです。エル西 スタンダード

◆おかわかめは初めて肉と一緒に炒めて食べました。ゆでた時と違う食感でおいしかった。 平野 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】～ キャベツ 編 ～

<栄養価と効能>

キャベツは、骨の健康維持や止血に働くビタミンKのほか、風邪予防や疲労回復に効果的なビタミンC、腸内環境を改善する食物繊維が豊富です。ビタミンCは、捨ててしまいがちな外葉と芯の周りに多く含まれており、大きめの葉であれば、2~3枚で一日の必要量を摂ることができます。

キャベツを別名‘甘藍(かんらん)’ともいいますが、甘味のもととなる果糖、ブドウ糖、蔗糖等を葉菜類の中で最も多く含みます。また、外側の緑色の濃い部分にはカロテンが含まれ、感染症予防効果が期待できます。そのほか、必須アミノ酸やカルシウムも豊富です。

キャベツに含まれる‘イソチオシアネート’という成分には、抗がん作用があり、米国立がん研究所のデザイナーフーズ計画で、がん予防の可能性がにんにくに次いで2番目に高い野菜として挙げられています。

<調理の豆知識>

冬キャベツは肉厚でしっかりしていて、加熱すると甘味が増すので、ポトフやロールキャベツ等の煮込み料理や炒め物に向きます。火を通すことでかさが減るため、食物繊維をたくさん取ることができます。

キャベツに含まれるビタミンCやビタミンUは、水に溶けやすいので、水にさらすときは短く、また熱にも弱いので、調理する時間を短縮したり、煮汁ごといただくのが効果的です。



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。