

アンケートの意見から

2021年49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。

◆前回のおかわかめがおいしくて毎週食べたいくらいです！白菜は長持ちするし美味しいのですが毎回虫のフンと戦わなければならないので少し気合を入れなければなりません(笑)小かぶはクリーム煮に。葉も彩に使いました。かぼちゃは少し水っぽかったですが、おいしかったです。「登録止めようかな…」と思う時もあるのですが、品質と安定した価格を考えると、やっぱり続けたい！と思い改めます。門真 スタンダード

◆天候不順の中、おいしいお野菜を作っていただき有難うございます。手除草をされていたとのこと、大変な作業をありがとうございます。今週もすべてのお野菜をおいしく頂きました。端境期も終わり冬野菜シーズンがやってきたと感じます。前週のアンケートで春菊を生で食べるとあったので、ちりめんじゃこ、ごまを加えネギ塩ドレッシングで和えました。いつもお浸しにするのですが、生春菊は甘みがあり春菊独特の味、香りも楽しめました。門真 スタンダード

◆おかのり、初めての野菜でした。入っていたメモを見てゆでて細かく刻みお浸しに。トロっとして美味しかった!! 半分は天ぷらにしました。葉は簡単にパリパリに揚げ、天つゆにつけて頂きました。家族からも大好評!! 茎も小さめに切ってアミエビや納豆とかき揚げに。美味しかったです。又セットに入るのを楽しみにしています。ありがとうございました!! エル西 ミニ

◆春菊は砂ずりとにんにく唐辛子で炒めました。クセの強いもの同士で合わせると調和して美味しかったです。おかのりは初めて食べる野菜！未知！少しの鶏ミンチと豆、すりごまと塩麴、卵、片栗粉でハンバーグにしました。たっぷりおかのりがパクパク食べられました。サラダ大根は彩で葉も少し加え浅漬け、甘酒とお酢、塩麴で和えました。一日置くと辛みが落ち着き、より食べ易く感じました。安心のお野菜有難うございます。お身体にお気を付けください。エル西 ミニ

◆初めての注文でした。ほうれん草は肉厚で食べ応えがあり、小かぶは煮込むと歯がいらな感じで溶けていきました！ごぼうはとても立派な大きさだったので主人と2人ではなかなか減らずいろんな料理にして楽しんでいます。3つともとても美味しかったです。また楽しみにしています。茨木 ミニ

◆サラダ大根はその名の通り、薄切りにしてサラダとしてレタスやキュウリと一緒に頂きました。彩もよく、しかもおいしかったです。春菊は届いたらすぐに下の方の大きい葉と先の方の若い葉を分けてお湯洗います。大きい葉から使っていくと2～3回に分けて新しいまま頂けますよ。ちょっと手間ですが何もしないで2～3日後に出すと傷んでいてもったいない事に。小松菜も春菊と同じように外葉を外し、中葉と別にしてお湯洗いで保存すると日持ちしますよ。茨木 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】～ 京セリ 編 ～

<栄養価と効能>

セリは、疲労回復に役立つビタミンB1や細胞の新陳代謝を促進し、皮ふや粘膜の機能維持や成長に役立つビタミンB2また、皮ふや粘膜の健康維持をサポートしたり、脳神経を正常に働かせるのに役立つナイアシンや動脈硬化を予防しストレスをやわらげる働きのあるパントテン酸そして、貧血を予防し、細胞の生まれ変わりや、新しい赤血球をつくり出すために欠かせないビタミンである葉酸を含みます。さらに、抗酸化ビタミンであるビタミンC、ビタミンEを含みますので活性酸素の発生や酸化力を抑え、動脈硬化、皮膚や血管の老化を防ぎ、免疫力を高めてくれます。また、骨や歯を構成するのに必要なミネラルであるカルシウムやリン、マグネシウムなどを含みます。カリウムも多く含まれますので疲労回復や利尿作用、高血圧の予防に役立ちます。

<調理の豆知識>

セリは、アクが強いので、下ゆでして水によくさらして使うと良いです。ゆですぎはあまり良くありません。水溶性のビタミンCが溶けだしてしまい、味や栄養分を損なってしまいます。

【京セリのナムル】

- ・京セリ 1束 ・おろしにんにく 大1
- ・しょう油 大2 ・白胡麻 大1 ・油 大1
- ・蜂蜜 大3 ・塩 2つまみ

①鍋にお湯を沸かし塩を入れ、京セリをさっとゆでる。冷水に取る。

②①の水を切り、一口大の長さに切る。

③ボウルに、②と残りの材料すべてを入れ、混ぜ合わせたら出来あがり！

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。