

アンケートの意見から 2021年50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。

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。



◆春菊はきのこ、野菜、鶏ミンチと卵で炒めました。ニンニクと塩麴、たっぷりの胡椒で丼みたい
に食がすすみました。ちょうほう菜はいわし団子と油揚げを入れた重ね煮でみそ汁にしました。美味しい出汁が出て沢山食べられました。ルッコラと大根の浅漬、ルッコラの辛みと香ばしさで楽しい味になりました。甘酒と酢だけのドレッシングバージョンとオリーブオイル、バルサミコ酢、しょう油、そこに黒豆きな粉を少し加えると味が馴染み、まとまって食べ易くなりました。大根葉はニンニクとナンプラーで炒め味噌漬け厚揚げと合わせベジ(?)餃子にしました。サクサクの葉!!
エル西 スタンダード

◆とても大きくてずっしりした白菜です。一枚ずつつはがして大切に使っています。大阪しろ菜は甘みがありました。竹輪との煮浸しで頂きました。サラダ大根は甘酢漬けにしました。色が赤くなり美味しい箸休めの一品になりました。かぼちゃは煮物に。甘くて美味しいです。ありがとうございました。
豊能 スタンダード

◆転居に伴い、こちらの生活クラブに加入させて頂きましたが、以前加入していた都市生活で購入していた水の子さんの大好きな里芋、れんこんが入っていて嬉しかったです。どちらももちり味が濃く、煮物、ごま和え、マヨネーズで和えてサラダにと美味しく頂きました。おかのりは初めて食べました。さっとゆがいて酢醤油で和え、ごまとちりめんじゃこを加えました。粘り気がありごはんが進む美味しさでした。今週もありがとうございました。門真 スタンダード

◆おかのり最高です。ゆでて刻んでかつお節とごまを加えてだし醤油で和えました。ごはんにのせて食べると、とろみがあって抜群のおいしさでした。
茨木 スタンダード

請求についてのお知らせ

通常、やさいBOXの請求金額は翌週の納品書にて記載をしておりますが、年末年始については以下のように記載されますのでご了承下さい。

- ・50週(12/21~24配達)の請求→02週(1/11~14配達)の納品書に掲載
- ・51週(12/27~29配達)の請求→03週(1/18~20配達)の納品書に掲載
- ・01週(1/5~6配達)の請求→03週(1/19~20配達)の納品書に掲載

【お野菜メモ】～日の菜 編～

＜栄養価と効能＞

それほど多いわけではありませんが、根には**ビタミン類**をもっています。また消化酵素の**アミラーゼ**を含んでおり、これはでんぷんの消化酵素としてはたらき、**胃もたれや胸やけ**を解消する働きや**整腸効果**があります。

一方葉は、**β-カロテン**を非常にたくさん含んでいます。β-カロテンは**抗発ガン作用**や**免疫賦活作用**で知られていますが、その他にも体内で**ビタミンA**に変換され、**髪**の健康維持や、**視力維持**、**粘膜や皮膚の健康維持**、そして、**喉や肺**など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。また、**ビタミンC**も豊富で**風邪の予防**や**疲労の回復**、**肌荒れ**などに効果があります。他に**カルシウム**や**カリウム**も多く含んでいます。根の部分よりも、葉の部分のほうが、はるかに栄養をたくさん含んでいるんです。

【日の菜のおつけもの】

- 日の菜5本 ■塩 適量
- 酢100cc ■醤油 大さじ2 ■みりん 小さじ2
- すりごま(食べる時にたっぷりかける)

- ①日の菜をきれいに洗って、葉は1cm弱のざく切り、根は輪切りにする。
- ②塩でもんでしばらく置いて水分を出す。
- ③その間に漬け汁を作る。鍋に酢、醤油、みりんを入れ、軽く沸騰させておく。
- ④日の菜がしんなりしたらしっかり絞って水気を切り、ざるに広げて全体に熱湯をかける。
- ⑤粗熱がとれたら、再度日の菜をしっかり絞り、③の鍋に入れる。全体を混ぜ合わせたら完成

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。