

アンケートの意見から 2022年03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。**※昨年末回収のアンケートを掲載しています。**

◆どのお野菜もしっかり肉づき(?)がよく、味が濃く甘く美味しく頂きました。冬の時期のレタス、生よりサツと湯通ししポン酢で(ちりめんじゃこを入れて)頂いたり、豚肉をゆでた後の汁にレタス、タマゴ、わかめ、ごまを入れたスープにすることが多いです。たっぷりレタスが食べられ体も温まり、冬の楽しみな食べ方です。
門真 スタンダード

◆葉物が増えて嬉しいです。甘味もあり美味しいです。一年間皆様のお蔭で安心して食べられる幸せな食生活でした。どうもありがとうございました。来年も宜しくお願い致します。
豊能 スタンダード

◆ちょうほう菜、鍋に入れて食べました。ターサイはスープにしたのが一番おいしかったです。サニーレタスはエビのサラダにしました。白菜は八宝菜、鍋、漬物にしました。どの野菜も新鮮で柔らかくてとてもおいしかったです。ありがとうございます。
香里 ミニ

◆立派なお野菜ありがとうございます。冬はお鍋がおいしいので白ネギ嬉しいです。紅芯大根はレシピを調べるとサラダやピクルスが出てきました。新しいレパートリーが増えるのも楽しいです。
平野 ミニ

◆いつもながら元気な野菜達を有難うございます。感謝!!
エル東 ミニ

◆ターサイ、昨年まで中華風に炒めるしか考えなかったのですが、ゆでてお浸し、ナムルにしたから柔らかくてとってもおいしかったです。セリ、魚セットのサバと甘辛くそぼろに混ぜ込むととってもおいしいです。鶏とみぞれ鍋にしてもよかったですよ。
エル東 スタンダード

◆京セリはめんつゆでセリご飯にしました。セリの香りがよくとても美味しかったです。紅芯大根、切ってびっくりでした。想像以上に赤かったです!パスタにしたり酢漬けにしたりで食べましたが、普通の大根よりも苦味が無く甘くてとても美味しかったです。 茨木 スタンダード

◆小松菜を使ってナムルで頂きました。昔ほどクセがなく、子供もおいしくペロっと頂きました。チンゲン菜はベーコンと炒めたり(ごま油で味付け)、中華スープに入れるなど、中華の食材として頂きました。和だとどんな美味しいレシピがありますか? 香里 ピーク時青菜

◆いつもありがとうございます。一度生活クラブを退会したのですが、やっぱり野菜は生活クラブのものがおいしく、再度組合員に。離れてみて、当たり前だと思っていたもの(野菜)が、本当はおいしくて貴重なものだったのだなと実感しました。子供達も生活クラブの野菜にもどってからよく食べるようになりました。これからもよろしくお願ひします。エル西 スタンダード

◆大好きな紅芯大根、スライスして塩、こしょう、白ワインビネガー、水、その中に入れて色鮮やかなサラダの一品になりました。 平野 ミニ

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。



【お野菜メモ】～ほうれん草 編～

<栄養価と効能>

ほうれん草は、緑黄色野菜の中でも高い栄養価を誇る野菜です。特に**ビタミンK**、**葉酸**、**鉄分**が豊富に含まれています。

ビタミンKは、血液の凝固に関与し、不足すると止血しにくくなります。また、**葉酸**は核酸やたんぱく質の合成にかかわる成分で細胞の形成、造血に働きます。

そのほか、細胞の正常な働きをサポートし**高血圧を予防するカリウム**や、**丈夫な骨や歯をつくり神経機能を調節するカルシウム**等、**ミネラル類**も豊富に含まれています。

<調理の豆知識>

ほうれん草を根元からゆでた後、水にさっとさらすとアクがよく抜けます。このとき、ゆで過ぎるとビタミンCの損失が多くなるので注意しましょう。

根元の赤い部分には、**ベタシアニン**という**ポリフェノール**を含んでいるほか、**骨の生成に重要な役割を果たしてくれるマンガン**が多く含まれているので、捨えずに食べるようにしましょう。

また、ごまやピーナツ等と組み合わせると、これらに含まれる**ビタミンE**がほうれん草の**ビタミンA**や**ビタミンC**の酸化を防ぐとともに、**カロテン**の吸収を助けるので、ごまやピーナツ和え等がお勧めです。

● フリージングでクイック調理

硬めにゆでたほうれん草は、小分けにしてラップに包み冷凍庫へ。凍ったままスープやソテーに使えば調理のスピードもアップ!

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。