

アンケートの意見から 2022年04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。**

◆スタンダードもミニも多種盛りだくさんで嬉しいです。大根まつりの後はごぼうフェス。レタスは食べ放題と次々に豊かなラインナップで幸せな食卓となっています。予測できない気候の変化の中、一年間安心のお野菜をありがとうございました。農作業にあ正月はないかもしれませんが、どうぞよいお年を。エル西 スタンダード

◆甘くて優しい、そして何よりやわらかいキャベツ。I love cabbage♡いよいよキャベツのシーズンイン、超嬉しい。もう何年も前、どうしてもお好み焼きが食べたくて市販のキャベツをめちゃ悩みながら買いました。刻んでいる時からややかたい??うすい??と思いつつ混ぜて焼いてさて口へ…ちゃんと火通ってる?何だかゴシゴシした歯触りで「ダンボール食べたらかんなんちゃうか～」と、食べたことのないダンボールには失礼ながら、親子で話しました。

エル西 スタンダード

◆白菜1玉届いてどう料理しようかと思いましたが、鍋、シーチキンとの煮物、漬物、かす汁、肉団子入りスープと色々料理しておいしく頂きました。葉物とちがって収穫など大変と思います。感謝して無駄なく頂きます。ありがとうございます。茨木 ミニ

◆毎週元気な野菜を有難うございます。感謝!!
エル東 ミニ

◆小松菜、みそ汁、鍋に。レタス、ふわっと葉がきれいでサクサクと歯応えもよく、サラダにおいしくいただきました。紅芯大根、彩も良くサラダや酢の物に。キャベツ、野菜炒め、ラーメン、お好み焼きにたっぷり使えました。 茨木 ミニ

◆春菊はゆでてごま和えに。チンゲン菜はおみそ汁にしたりレンジでチンしてごまで和えて。うまい菜はちくわと煮物にしました。おいしかったです。大根はみずみずしくて、きれいなものが入っていました。白ネギは焼いてめんつゆをかけて頂きました。普段ネギを食べない4才の息子、おいしいとよく食べました！チンゲン菜や大根は9カ月の息子の離乳食に活躍。ごちそう様でした。 エル西 スタンダード

◆久し振り(10日ほど留守をして)に美味しい野菜を頂きました。普通に食べていたはずのスーパーの野菜が、今では「味が落ちる」「鮮度が…」と気になるころばかりで、これは生きる喜びにまで影響ありだ!!としみじみ思いました。身近で美味しい本物の野菜と出会える有難さを一年の終わりにかみしめています。エル東 ミニ

◆ナバナがとてもおいしかったです。野菜炒めに入れると味の幅が広がった感じ。さとも、お正月に使います。 茨木 分け合い

◆紅芯大根、色鮮やかで甘酢漬けやぬか漬けにしました。京セリはレシピにあったセリご飯にしたら次の日でもおいしく食べられました。

茨木 スタンダード

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】～ レタス 編 ～

<栄養価と効能>

レタスの大部分は水分ですが、**ビタミンK**や**カリウム**が豊富に含まれています。**ビタミンK**は骨の形成に欠かせない成分で、**骨粗しょう症**を予防する効果があります。**カリウム**は**塩分**を体外に排出する作用があるので、塩分が気になる際に利用するとよいでしょう。そのほか、**ビタミンB1**や**ビタミンC**がバランスよく含まれており、**ビタミンB1**には**筋肉疲労の回復効果**が、**抗酸化作用**がある**ビタミンC**には、**正常な細胞を保護する効果**があります。

<調理の豆知識>

レタスはそのみずみずしさとパリッとした食感から、サラダとして食べられることが多いようです。サラダで食べる時は、氷水に浸しておくといっそう歯ごたえがよくなります。

煮込みやスープ、チャーハン等、加熱してもおいしく食べられますが、シャキシャキとした歯ごたえを生かすなら加熱しすぎないように、手早く調理しましょう。

また、レタスを鉄の包丁等で切ると、切り口の酸化が進み変色しやすいので、手でちぎって調理しましょう。

<保存方法>

レタスは鮮度が落ちやすく、乾燥に弱い野菜です。切り口に湿らせたキッチンペーパーをあて、最初にはがした外葉でくるみ、ラップやポリ袋で保存すると長持ちします。冷凍したレタスは生食には向きませんが、炒め物やスープ等の加熱調理には使えます。冷凍する場合は、洗って水をよく切り、適当な大きさにちぎったものを、ポリ袋に入れましょう。

古くなると苦みが出てくるので、早めに食べ切りましょう。

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。