

アンケートの意見から 2022年05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。

◆お正月明けに新鮮な野菜が届きうれいでした。お節料理にも少し飽きた頃です。小松菜はおひたしやおみそ汁のうかしに。キャベツは千切りにしてオムレツやハンバーグの添え物に。又、白ネギはすき焼きに入れたり、焼きとりと一緒に焼きネギにしたり。日常の料理にもどり、いつも通り新鮮で美味しい野菜をたくさん頂きました。今年も宜しくお願いします。 エル西 ミニ

◆ターサイは買ったことがなかったので、どのように料理しようかと思いましたが、鍋に入れたり蒸し野菜にして、お浸し、サラダにしました。色がすごく濃くて、いかにも栄養があるという感じでした。白ネギは新鮮で青い部分もネギ味噌にしました。ごはんが進んで困るほど美味しいです。白菜は最近では1玉で買うことがないので、どうしようと思いましたが色んな料理をしてあと少しが残っていません。新鮮なので本当に美味です。ありがとうございます。茨木 ミニ

◆レタス、新鮮で青々としていて余すところなくとてもおいしく頂きました（芯はジュースに）。白菜、トロトロになり、おいしくていくらでも食べられそうです（鍋）。サッとゆでてかつお節としょうゆをかけただけでとてもおいしかったです。素材がいいとシンプルな料理でおいしいのが嬉しいです。寒い毎日の外での作業、どうかご自愛ください。いつもありがとうございます。 滋賀 ミニ

◆うまい菜はハムと一緒にマヨネーズ和えにしました。色が鮮やかできれいでした。アレッタも美味しかったです。炒り卵と塩味の和え物にしました。キャベツや太ネギも甘みが増しています。やわらかです。ベーコンを加えスープ煮にしました。とても美味しいです。寒い時期になり野菜類が一段と美味しくなっています。でもそれを収穫される生産者の皆様には厳しさが増しているんですね。ありがとうございます。

豊能 スタンダード

◆野菜好きの夫婦のため、セットは楽しみであり、ありがたいです。今回の小松菜は煮物、みそ汁。ベビーリーフはサラダ。わさび菜もサラダに！京セリはレシピを見てごはんに！白菜はロール巻きや鍋にしてまだ少し残っています。使い方、食べ方はいつも「クックパット」を見てチャレンジしています。新鮮な野菜、楽しみにしています。 門真 スタンダード

◆あけましておめでとうございます。昨年も新鮮で安心でおいしい野菜を届けて下さりありがとうございます。感謝しています。白菜、大きくてきれいでみずみずしくて、おいしかったです。ナバナもあくもなく食べやすかったです。昨年は大きくて立派なかぼちゃが何度も届いて1才と4才の孫がデザートとって大喜びで頂きました。本当に甘くてほくほくで他では味わえないおいしさです。今年も楽しみにしています。今年もよろしくお祈りします。 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】～ うまい菜 編 ～

＜栄養価と効能＞（スイスチャード）

うまい菜（スイスチャード）に多く含まれる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、髪や皮膚の健康維持や、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Eが豊富に含まれているので、その強い抗酸化作用により、活性酸素を抑え体内の不飽和脂肪酸の酸化を防ぎ、動脈硬化や心筋梗塞などの予防に役立ちます。また、うまい菜（スイスチャード）にはカルシウムやマグネシウムをはじめ鉄分などミネラルを豊富に持っています。その他にも多くのカリウムが含まれているので血圧の上昇を抑える働きにより高血圧の予防や、また、筋肉の収縮をスムーズにする働きもあるので、痙攣などの解消にも良いでしょう。

＜豆知識＞

うまい菜（スイスチャード）は不断草と言われる種目で年中収穫が可能なので不断（途切れる事のない）という意味の名前です。基本的にはほうれん草と同じ料理に使えます。うまい菜には前述の様に多くのβ-カロテンが含まれますが、茹で過ぎると多くの色素成分が流失してしまうので、うまい菜をおひたしなどさっと茹でる場合は、固い柄の部分分と葉の部分分を切り、別々に茹でます。軽く塩を加え沸騰させている湯の中で1分～1分半程、しゃぶしゃぶの要領で柄の部分から茹でます。茹であがったらすぐに冷水にとり、熱を取ったらまたすぐに引き上げて水気を絞ってください。柔らかい葉はサラダで、又炒めものにも適しています。

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。