

**アンケートの意見から** 2022年06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。

◆ほうれん草、甘いです。ごま和えに。小松菜、市販のものより甘く柔らかかったです。かぼちゃ（ダークホース）が終わり、とても残念がっていましたが、白かぼちゃ、甘くて美味。少し水分が多かったようなのでグラタンに入れました。子供2人がおいしい！とってよく食べました！キャベツ、生で食べると甘くてビックリ!! お好み焼き、ぎょうざ等調理して食べましたが勿体なかったような…。白ネギ、ピオサポレシピにあった豆乳ごま鍋（豚肉、豆乳も生活クラブのもので）に入れました。おいしかったです。

エル西 スタンダード

◆ナバナはごま和えに。ターサイは鶏がらスープの素、粉末中華だけで卵と炒めました。とてもおいしかったです。レタスはシャキシャキ、洗って食べられる野菜は重宝です。京セリはセリご飯にしました。美味。青ネギは薬味で。→冷凍に。白菜は味噌汁に入れたり煮物に。10ヶ月の子供の離乳食に活躍。甘いです。紅芯大根は薄くスライスしてサラダに。エル西 スタンダード

◆風の木農場山口様、お正月早々にやさいBOX収穫の為作業をして下さり、頭が下がります。文面から作業の大変さが伝わり、近くにいればお手伝いしたい気持ちにかられます。山口さんの気持ちがよく伝わりました。最後の言葉「でも嫌いじゃないです」に拍手。 茨木 分け合い

◆紅芯大根、消費材のホタテ缶と合わせてサラダにして義母の還暦祝いのパーティーの一品にしました。美しい色が華やかで味も美味しく、皆に喜んでもらえました。ごちそう様でした。＜伊賀有機より＞を読んで…、お正月から大変なお仕事をされているとのこと、頭が下がります。今年もお野菜大切に頂きます。ありがとうございます。 茨木 スタンダード

◆寒さ厳しい中での作業、本当にご苦労様です。皆様の育てられたお野菜は大切に食べさせて頂いております。ほうれん草はしめじと一緒に和えて食べました。根元の部分も柔らかで美味しかったです。アレッタは茹でてカニカマとマヨネーズで和えてサラダで一品。ねぎは和風チゲ鍋に入れて食べました。柔らかで甘味感じました。キャベツもサラダで生、煮物や炒め物、何にしても美味しかったです。 エル東 分け合い

◆レタスおいしいです。ドレッシング等、何もかけずにレタスだけで食べられるくらいおいしくて、夢中で無言で食べていました。大根、きめが細かくやわらかく、口に入れると溶けるほどおいしいふろふき大根ができたので、ゆず味噌も初めて作りました。家族みんな「おいしい」と言ってくれました。 豊能 スタンダード

◆いつも新鮮なお野菜をありがとうございます。今日は鍋に水菜を入れました。シャキシャキしてとても美味しかったです。どの野菜も心を込めて作ってくださっているのがわかります。

門真 ミニ

生活クラブのホームページに掲載している「ピオサポレシピ」もご活用下さい。



## 【お野菜メモ】 ~さつま芋 編~

### <栄養価と効能>

さつま芋の主な成分はエネルギー供給源となるでん粉ですが、**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**も多く含まれています。

しみやそばかすを抑制するビタミンCですが、熱に弱いという性質があります。しかし、さつま芋の場合は加熱によってでんぷんが「糊化」し、膜となって**ビタミンC**の消失を防いでくれます。また、強い抗酸化機能を発揮して**老化を防止するビタミンE**や、余分なナトリウムの排泄を促し、**むくみの解消や高血圧予防に有効**とされる**カリウム**も多く含まれます。そのほか、切り口から出る白い液体成分‘**ヤラピン**’は、**食物繊維**とともに**便秘解消の効果**があります。

### <調理の豆知識>

さつま芋は、皮のすぐ下にあくが多く含まれていて、空気に触れると黒く変色するため、色よく仕上げるには、切った後すぐに水にさらし、あく抜きをします。あく抜きの目安時間は、スイートポテトやきんとん等色みを重視する料理の際には、10分程度さらすときれいに仕上がりますし、2~3分と短時間にすることにより、**ビタミンC**の流出を防ぐ効果があります。

さつま芋は、ゆっくり加熱すると酵素がでん粉をブドウ糖に変え、甘みが増すので、じっくりと時間をかけて加熱調理し、素材本来の甘みを味わってみてください。

### <保存方法>

さつま芋は、寒さと乾燥に弱く、貯蔵適温は12℃±2℃前後です。冷蔵庫には入れず、新聞紙等で、包み冷暗所で保存しましょう。

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。