

アンケートの意見から 2022年11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。

◆わさび菜を和風ドレッシングを作ってかけて食べた「おかわり♡」の嵐でした！白菜はスープ、お鍋に大活躍。寒い日が続いたので助かりました。葉物が多く大満足の一週間でした。

茨木 分け合い

◆とても立派な、きれいなカリフラワーでした。小房に分けてとりあえず全部ゆでました。一部は甘酢漬けにし、マヨネーズで食べたり炒めたりしました。美味しかったです。茨木 分け合い

◆史上最高、史上最強の大根でした。大きいので中にすが入っているのではと心配しましたが、無用でした。切り口はみずみずしく、サラダにしてもふろふき（ゆでた汁まで甘く、のめます）にしても、味噌煮込みにしても、家族大絶賛でした。何度も同じ料理をしているのに、こんなに美味しいのは、大根のおかげに他なりません。すばらしいです!!又の機会を楽しみにしています。値段も安くびっくりです。 茨木 ミニ

◆昨年まではグループで頂いていましたが、今年度から個配にいただきました。安心して食することができ、味も野菜本来の味がして、どのようなものが配達されても工夫して使っていくつもりです。ターサイはあまり馴染がないのですが、安心して色々なものに使っていくことにします。家族は二人暮らしなので消費は少ないのですが…。 茨木 ミニ

◆セリは以前に載っていましたがレシピでごはんに振りかけていただきました。おいしかったです。セリは今まで食べたことがなかったです。チンゲン菜はお鍋に入れました。キャベツは中までちょっと傷んでいましたが、焼きそばで頂きました。 香里 ミニ

◆ターサイ、形も冬の草らしくロゼット（地表に葉を平らに並べた植物の状態）。色もよく、味もよく大好きなのですが、一つの株に大きさの違う葉がぐるりとなっているのを外し、洗うのが時にはしんどく感じられていました。今回のターサイ、息子に調理を頼みました。葉を手で数枚外して何を思ったのか、キッチンバサミでザクザクと葉を切り落とし始めます。私がいつもかけている時間よりずっと短くしかもとても楽しそう、目を見張りました。本人は怠け者だから思いつくのたのたまいましたが、怠け者の発想に脱帽です。 エル東 ミニ

◆冬のほうれん草はとても甘いですね。葉、茎、根元もしっかりとしていて存在感たっぷり。ごま和え、ちりめん炒りごまをいれました。大好きなターサイが今回も入っていて嬉しくてお鍋にスープに、炒め物に、すぐなくなってしまうました。ごちそうさまで。ありがとうございます。水の子さんのさといもが入っていたのも嬉しかったです。 門真 スタンダード

◆さつま芋、甘くておいしかった。キャベツ、少し柔らかくおいしかった。エル東 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】～ブロッコリー編～

<栄養価と効能>

ブロッコリーは、欧米では「栄養宝石の冠（Crown of Jewel Nutrition）」と呼ばれるほど、**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**等の栄養素を豊富に含む緑黄色野菜です。中でも風邪予防や美肌効果が期待できる**ビタミンC**の含有量は、生のままで100g中120mgとレモン果汁の2倍以上含まれており、野菜の中でもトップクラスです。夜間の視力回復や発ガン抑制効果の期待できる**カロテン**、お互いに協力して貧血を予防する**鉄**や**葉酸**を豊富に含むほか、**カルシウム**の代謝を促す作用を持つ**ビタミンK**が**カルシウム**と共に豊富に含まれているため、骨粗しょう症の予防効果も期待できます。

<保存方法>

新鮮なものほど甘みがあるので早めに食べましょう。収穫後のブロッコリーは呼吸作用が激しく、つぼみが開くと品質が低下するので、水洗いしないでポリ袋に入れ密封せずに野菜室で保存するか、小花蕾毎に分けてかためにゆで、冷凍するとよいでしょう。

<調理の豆知識>

ブロッコリーは、茎の切り口に十文字の切れ目を入れ、塩を加えた熱湯に茎の部分から入れ、歯ざわりが残る程度に下ゆでしてから調理すると、むらなく加熱でき、ビタミンCの損失も少なく済むうえ、色鮮やかに仕上がります。ゆでたブロッコリーには生の $\frac{1}{2}$ 量の**ビタミンC**約50mgが含まれているので、ゆでブロッコリーを100g食べれば1日の $\frac{1}{2}$ 必要量がまかなえます。ゆでてマヨネーズをつけたり、サラダにしたりと、食卓の一品に手軽に加えましょう。 ※茎が甘くて、すごく美味ですよ！

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。