

アンケートの意見から 2022年13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。

◆青菜の存在感がいつもステキです。栄養が十分摂れていると思えます。チンゲン菜の微妙な辛さ、生活クラブの野菜登録で初めて味わったものでした。市販の野菜達は味が薄いですから。いつも安心、おいしい野菜をありがとうございます。 茨木 スタンダード

◆うまい菜、白、黄、赤とカラフルな野菜で初めて頂きました。みそ汁、炒め物、鍋に。京セリ、届いてすぐ湯がいてごまドレッシングでおいしく頂きました。大根、鍋、みそ汁、大根おろし、おでんでたっぷり頂きました。 茨木 ミニ

◆先日、「育てない…」とのコメントだった伊賀有機のお野菜達が無事届いて良かったです。ド根性ですか??激レア望月さんの青ネギも嬉しい。ミニ&スタンダードの登録でここ何週間かWキャベツ、W大根、今週はW白菜でモリモリ食べすぎかと思うほどの食卓です(文句じゃなくて歓喜ですよ)。W白ネギ、W京セリ、W里芋はね…お料理のバリエーションが少なくて煮物、唐揚げ、コロッケ…食べ切らないうちに次の里芋がきてしまいました(汗) エル西 ミニ

◆うまい菜は色とりどりの葉があり頂くのが嬉しいような…。ハムを入れてごまマヨネーズ和えにしました。大根は柔らかでした。金平風の炒め煮にしました。ほうれん草はおかか和えにしました。小松菜も葉先まできれいで驚きました。いつも有難うございます。 豊能 スタンダード

◆セリはいつもごま和えにしていました。でもやさいニュースで「セリごはんにしました」という声が多く、食べたくなって作ってみました。とてもおいしく春を感じます。私は昨年他県から転居して来ましたが、以前加入していたところの生活クラブでは、水の子さんの京セリは注文して購入していました。やさいBOXに入っていて嬉しいです。春キャベツの甘味、ここにも春です。 門真 スタンダード

◆ほうれん草は普段自分では買わないのですが、今回届いたので豆伍心のお豆腐で白和えにしました。子供たちに大人気で取り合って食べていて驚きました。エグみも全く感じず、とてもおいしかったです。 エル東 ミニ

◆ブロッコリー(大きくてびっくり)も、キャベツも、ほうれん草も、小松菜も甘味がすごくて!! 何もつけずに塩ゆでで頂きました! シアワセ!! エル西 スタンダード

◆久しぶりに「たっぷりの野菜」が届きました。ありがとうございます。風の木農場山口様の便りも楽しみにしております。<お野菜メモ>もありがとうございます。 茨木 スタンダード

◆京セリ、白味噌仕立てのスープに入れて食べました。美味でした。根がカットされていたのが少しさみしい…。白菜、みずみずしくて立派な白菜、嬉しかったです。半分はソテーにしてフレーバーオイルと塩で、もう半分はミルクと煮て食べました。おいしかったです。 門真 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】～里芋 編 ①～

<栄養価と効能>

里芋は、水分が多いことから、一般的にエネルギーが高いも類の中では、最も低エネルギーの部類に入ります。また、**カリウム**が豊富に含まれているので、**余分な塩分を排出する効果**があり、**高血圧の予防**につながります。

そのほか、**食物繊維**が多く含まれています。食物繊維は**便秘の解消に効果**があるので、低エネルギーの里芋を食べれば、**肥満解消**にもなり、**生活習慣病の予防**にもなります。

さらに、注目されているのは、里芋のぬめりです。これはたんぱく質と多糖類の**ガラクトン**からできている成分で、**胃の粘膜や腸の働きを活発にし、血糖値の上昇や血中のコレステロールを抑える働き**があるといわれています。

<調理の豆知識>

熱帯地方原産なので高温多湿を好み乾燥や寒さに非常に弱い作物です。泥付きなら新聞にくるみ湿度を保ち常温で保管します。表面が湿っている場合は、そのままとカビ臭くなるので、天日でさっと乾燥させるのがよいでしょう。皮をむいてあるものは早めに使いきりましょう。

【里芋の磯辺揚げ】

■里芋 8個 ■小麦粉 大さじ4 ■青海苔 小さじ1
■水 大さじ4 ■揚げ油 適量 ■塩 少々

- ①里芋の皮をむき2等分にしレンジで5分チン。
- ②ボールに小麦粉・水・青海苔を加えて混ぜ合わせ、里芋を加え衣を絡める。
- ③熱した油で里芋を揚げる。
- ④火が通ったら完成。※熱いうちに、塩を上から振りかけて下さい。

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。