

アンケートの意見から 2022年15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。

◆小かぶがすべらかでとてもおいしかった。と拍子切りにしてにんにくとバターで塩炒めにしました。ほうれん草の食べくらべが楽しかったです。アグリランドのはやさしいやわらかさなのでおひさしに。三重のはバター炒めで食べました。 エル東 ミニ

◆ごちそうさまでした。とてもおいしくいただきました。大阪しろ菜は初めていただきました。キャベツ、8分の1くらいに切ってフライパンで焼き、オイル蒸しにする。甘くておいしいです。 エル東 ミニ

◆さつまいもは久し振りで少し大きめにきって唐揚げにしました。ほんのり甘くて主菜の付け合わせでもお箸が止まりませんでした。レタスは外の葉も細かく切って汁の浮かしにしたり捨てることなくおいしく頂きました。茨木 ミニ

◆ピーク時やさいが初めて届きました。ほうれん草がたくさんでうれしい。味がワイルドなのでベーコンと炒めてパスタにしました。 エル東 ピーク時青菜

◆小松菜、こうや豆腐とダシで優しく炊きました。おいしい。京セリ、せりごはんやってみました。ちりめん、ごま、かつおと。おいしかったです。ただやっぱり根がないのが気になる…。大根、柚子と浅漬け、豚バラと味噌炒め、大根ステーキ、万能！おいしかったです。 門真 ミニ

◆ナバナは辛子和えにしました。歯応えが良くて茎まで美味でした。レタスは外葉は炒めて。中のは朝のサラダに重宝しています。新鮮でシャキシャキしていて美味しいです。白ネギは太かったです。大きめに切ってスープ煮（ベーコンと）で頂きました。甘味がありトロっとしていても美味でした。いつも新鮮で安全な野菜をありがとうございます。 豊能 スタダード

◆ほうれん草、葉が厚みがありおいしいです。＜ナバナレシピ＞ゆでたナバナとスライスしてゆでたじゃがいもをポン酢で和えてパスタにからめて頂くのが好きです。一年に一度の春のパスタです。＜さつまいものレシピ＞ゆがいてつぶし、レーズンを入れて丸めてコロケのようにして（小麦、溶き卵、パン粉）揚げずにオーブントースターで15分くらい。レモンをしぼっていただく。＜白ネギのレシピ＞お揚げと一緒に丁稚のすき焼き（お肉を入れないすき焼きのこと）。とてもおいしいのはおねぎが甘いからです。 エル東 ミニ

◆太い白ネギが入っていて嬉しいです。小口切りにしてショウガとよく炒め、豚ミンチを入れお豆腐と麻婆豆腐にしました。おネギたっぷりです。ミンチの脂身が気にならないくらいお肉の旨みと共に甘くて2/3くらいたっぷり使いました。ほうれん草、小松菜、チンゲン菜の葉物たち、肉厚で味が濃くシンプルな味付けでもりもり食べています。ありがとうございます。 門真 スタダード

生活クラブのホームページに掲載している「Bioサポレシピ」もご活用下さい。



【お野菜メモ】～白菜編～

＜栄養価と効能＞

白菜は、大部分が水分ですが栄養バランスに優れた野菜です。特にカリウムが多く含まれ、塩分を体外に排出する効果があります。カリウムは煮るとスープの中に溶けだす性質があるので、塩分の取りすぎが気になる時は、スープ料理の食材に白菜を加えると効果的です。

そのほか、ビタミンC及びKも比較的多く含まれ、ビタミンCはみかんと同程度の量を含んでいます。食物繊維も豊富で、便秘の解消に効果があります。加熱調理で柔らかくすると消化がよくなるので、胃腸が弱る等、体調を崩した時にも利用できます。

また、淡白な味で低カロリーの食材なのでどんな味つけにもあい、毎日の食生活に心強い野菜です。

＜調理の豆知識＞

白菜は、くせがなく淡白な味わいですので、どんな料理にも向いています。肉類等のたんぱく質が多い食材と調理すると、旨味と白菜の甘味と合わさり、料理に深い味わいが加わります。晴れた日に、2～3時間干しておく、水分が抜けて、さらに甘味が増します。

また、白菜を縦に割るときには、根元から包丁を入れて手で割ると、葉が揃ったまま綺麗に割れます。

＜保存方法＞

白菜は、寝かせると重みで葉が傷むので立てて保存しましょう。寒い季節には新聞紙に包んでおくと、3～4週間は保存できます。外葉から1枚ずつはがして使うと、傷まず長く保存できます。

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。