

アンケートの意見から 2022年21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。

◆水菜が新鮮で美味しいと主人が喜んでいました。実家で野菜を作っていますので(自家用に)虫食いや土が付いたものや、同じものが沢山になってしまう事など承知していますし、そういう野菜の方が、身体がエネルギーを貰えるものだと思っています。たまに配達時、水っぽくなってしまったようなものや、アブラムシが沢山ついて洗うのが大変なものもありますが、今回はそんなことはなかったです。茨木 ピーク時青菜

◆ベビーリーフはやわらかいので高齢の両親が喜んで食べてくれました。また袋から出して切らずに使用できるので、夫が進んで調理(?)に使っていました。お味もおいしいです。この季節のスナップエンドウ、炒めて塩・こしょうで頂くと甘味があり家族全員ですぐに完食でした。今週もありがとうございました。管理しなくなった土地のお話、興味深く読ませていただきました。門真 スタンダード

◆ラディッシュは今までに何回か頂いていますが、今回初めて色の美しさに気付きました。夕方の窓越しの明るさのもと、洗った水気が残っている間だけでしたが、あの深みと輝きは忘れられません。エル東 ミニ

◆小松菜、かつお節をかけてお浸しに。大阪しろ菜、みそ汁、鍋に。大根、おろし、煮物、みそ汁。茨木 ミニ

◆ほうれん草、小松菜、しろ菜、葉物大好きなのでそれぞれ美味しく頂きました。リーフレタス重宝します。チシャ菜っぽい見かけ、レタスの歯触りおいしいです。キャベツ、重たい野菜が入っていると助かります。茨木 スタンダード

◆小松菜は油揚げ、きのこと一緒に白だしで煮ました。やわらかくておいしかったです。キャベツはスープやポトフに入れて毎日食べました。スナップエンドウもレンジでチンしてマヨネーズをつけるだけでおいしいので、あるとうれしいです。香里 ミニ

◆新鮮で安全なお野菜、いつもありがとうございます。葉野菜がエネルギーたっぷりで嬉しいです。ミニセットを頼んでいます。ピーク時と合わせると葉物オンパレードになってしまい、小松菜は切って冷凍庫にスタンバイしてもらいました。料理のレパートリーも増やしたいし、長持ちする保存法も身につけていきたいと思えます。平野 ミニ

◆ほうれん草、豆伍心木綿豆腐で白和えに。小松菜、レタス、豚ロース薄切のしゃぶしゃぶの具材に。大根、ブリ骨、皮取り除きぶつ切り。冷凍の消費材でブリ大根に。2日で完食しました。スタンダードも考えないと!! 門真 ミニ

◆ありがとうございます。ほうれん草、おいしかったです。すぐ茹でて保存し、卵焼きに、おひたし、みそ汁、うどんの上に散らして食べました。エル東 ピーク時青菜

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】～春菊 編①～

＜栄養価と効能＞

栄養価の高い緑黄色野菜のひとつである春菊は、体内で**ビタミンA**に変わる**カロテン**がほうれん草や小松菜よりも多く含まれ、**皮膚や粘膜、目の健康を保つほか、風邪の予防に効果的**です。また、**造血作用のある葉酸**や**高血圧を予防するカリウム**、**老化を予防するビタミンE**、**骨や歯を丈夫にするカルシウム**、**貧血を予防する鉄**等、**ビタミンやミネラル**をたっぷり含んでいます。

春菊の特徴となっている独特の香りは、**α-ピネン**、**ペリルアルデヒド**等、10種類ほどの香り成分によるもので、**胃腸の働きを促進し、胃もたれの解消や食欲増進作用**があるほか、**タンを切ってせきを鎮める効果**もあります。

＜保存方法＞

春菊は、収穫直後から鮮度も栄養価も落ちやすくなるため、購入後は1～2日で使いきるようにしましょう。保存の際は、ぬらした新聞紙で包みビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。横置きすると葉が黄色く退色し、しおれたり茎が曲がったりしてしまいます。栽培姿勢と同じように立てた状態で保存することで、鮮度を保ちましょう。冷凍保存する際は、かためにゆでて粗熱をとり、1回分ずつラップに包みます。こちらも2～3週間程度で使いきるようにしましょう。

【春菊のたらマヨサラダ】

- 春菊 1束 ■マヨネーズ 大さじ2
- たらこ 大さじ3

- ①春菊を茹でて食べやすい大きさに切る。
- ②マヨネーズとたらこで和えて出来上がり！

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。