

アンケートの意見から 2022年43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。

◆度重なる台風は大丈夫だったでしょうか。毎日あたり前のように食べているお野菜が生産者の方々の大変なご苦労の中での作業の末、私たちの元に届けられることに感謝しています。ありがとうございます。今週は元気のよい貝割れ大根の束に大喜び。グリーンアスパラと共に消費材のドレッシングで和えてサラダにしました。里芋の季節になりましたね。煮物に、蒸してお味噌をつけて、こっくりとしたお味に大満足です。大好きな枝豆も、ゆでるとすぐに家族で完食しました。有難うございます。門真 スタンダード

◆ツルムラサキを炒めて甘辛く味付けして食べました。おひたしより食べやすくなりました。さつまいもはスイートポテトに。甘さ控えめでもお芋の味がしっかりして好評でした。
エル東 スタンダード

◆ツルムラサキ、「苦手で…」でしたが、何度か食べるうちに「まんざらでもない」に変わってきました（笑）
奈良 ミニ

◆おかわかめ、さっと湯がいてポン酢でおいしくいただきました。ピーマン、炒め物、天ぷらに。かぼちゃ、天ぷら、みそ汁、煮物に。とてもおいしかったです。
茨木 ミニ

◆まだ枝豆!?と思いましたが、味が濃く、おいしくいただきました。失礼しました!!
エル東 スタンダード

◆枝豆、農薬不使用ということで安心して鞘ごと調理しました。枝豆の鞘の端を切り落とし、塩・ガーリックと唐辛子・オリーブオイルで鞘ごと炒め蒸しに。そのままビールのあてに。一つかみは鞘ごとみそ汁の具に。良い出汁が出ます。あ!! 鞘は食べませんよ～。平野 スタンダード

◆茄子がとてもやわらかく美味しかったです。市販のものに比べてすぐに火が通り、調理もしやすかったです。またセットに入るのを楽しみにしています。ありがとうございました。
滋賀 ミニ

◆やってくる野菜は元気で、頂きながらエネルギーをもらっているように感じています。感謝です。
エル東 ミニ

◆ゴーヤ、今年庭で殆ど出来ずの為、嬉しかったです。サラダとゴーヤチャンプルにしておいしく食べました。
奈良 ミニ

◆貝割れ大根、サラダ、みそ汁、冷奴のトッピングに。たっぷりありました。オクラ、湯がいてポン酢でおいしく頂きました。みそ汁にも。ピーマン、炒め物、天ぷらに。
茨木 ミニ

◆グリーンアスパラ、しっかり味がありおいしかったです。
茨木 分け合い

◆ツルムラサキ、しっかりとした葉ですね。さつまいも、甘みがありました。エル東 スタンダード

◆久しぶりの貝割れ大根をおひたしにして頂きました。
平野 ミニ

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】～ 小かぶ 編～

<栄養価と効能>

かぶは、根と葉で大きく栄養成分が異なります。根は淡色野菜で、**ビタミンC**や**カリウム**をやや多く含みます。葉は緑黄色野菜で、**皮膚や血管の老化を防ぐビタミンC**や、**皮膚や粘膜を健康に保つビタミンA**、**細胞の老化を防ぐビタミンE**等、多くのビタミン類を含みます。これらのビタミンはともに強い抗酸化力を持ち、**有害な活性酸素から細胞を守る働き**があります。また、**骨や歯を形成し、筋肉や神経の働きを調節するカルシウム**等、**ミネラル**も多く含みます。

<保存方法>

かぶは、根と葉を切り分け、別々に保存します。乾燥を防ぐため、ラップで包むかビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。葉は、冷凍保存も可能です。固めに塩ゆでしてから水分を十分に絞り、ラップに包んで冷凍保存すれば、ちょっとした彩りを加えたい時に使えて便利です。

<調理の豆知識>

かぶは、アクが少ないので下ゆでする必要がなく、そのまま調理できます。漬物や煮物、蒸し物、汁物等、さまざまな調理で楽しめますが、消化酵素やビタミンCを生かすなら、生のままサラダにするのがおすすめです。また、火の通りが早いので、煮物等の調理の際は、煮崩れに注意しましょう。葉にはビタミンやミネラルが豊富に含まれているので、捨てずに利用しましょう。葉はアクが強いので、熱湯で軽く下ゆでしてから使います。ビタミンA（β-カロテン）は油脂と一緒に調理すると吸収率が高まるので、油炒めがおすすめです。

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。