

アンケートの意見から 2022年44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。

◆今週もおいしいお野菜ありがとうございます。サニーレタス、久し振りに入っていて、やわらかい葉でした。サラダにたくさんおかわりしたいの声♡あっという間に食べました。フェスタの伊賀有機さんのタイコ(?)すごくよかったです。 茨木 分け合い

◆ゴーヤはおいしくて、久し振りにゴーヤチップ(薄切りにして片栗粉をまぶして揚げ、コショウを振りかける)にして全部頂きました。立派な大きさでしっかりしていました。 香里 ミニ

◆おかわかめ→さっとしゃぶしゃぶしてポン酢で頂きました。とても美味しかったです。れんこん→早生なのでやわらかく、さっと湯通しするだけでサラダで頂きます。あとは天ぷら、豚汁の具材に大活躍です。 門真 ミニ

◆里芋はゆがいて皮をむきました。これならかゆくならないし、皮の際まで実を頂けるので万能です。今回は脂身の部分がおいしい鶏モモと一緒に炒め煮にしました。このネバネバが脂を絡め取って、旨味も逃げないで最高のお味でした。おかわかめはこれでシーズン終了かしらんといい、大事に頂きました。この青臭さが好きです。 エル東 ミニ

◆大根のサイズが立派でビックリしました。おでんやおろしにしてたっぷり頂きました。 奈良 ミニ

◆先日のれんこん、私の新メニューにしました。れんこんを薄輪切りにし、油をひいて少し焼き目が出来るほどに、にんにく味噌で炒めました。もちもちシャキシャキしておいしかったです。シークワサーをかけました。 エル東 ミニ

◆山口さんのお便りを読んで農家の仕事の大変さ、切れ目のなさ、地道さ、それ故の健全さを感じました。夫の家は代々続く米農家で、母も祖母もそれはそれは働き者。祖母は亡くなる前日まで畑に出ていて大往生。母は70代前半にして未だ電動草刈り機を担いで、農地だけでなくその周辺の草刈りを一人でこなしています。本当に頭が下がります。 エル東 ミニ

◆ちょうほう菜は油揚げ、しめじと一緒に煮ました。とてもやわらかくておいしかったです。ゴーヤはゴーヤチャンプルに。苦味が少なく食べやすかったです。大きなゴーヤだったので半分冷凍して2回食べました。 香里 ミニ

◆お野菜の味噌汁に里芋を入れられる季節が嬉しいです。3年半ぶりに一時帰国の娘が懐かしいのとおいしいのとで大喜びでした。 エル東 ミニ

◆おかわかめ大好きです。10秒しゃぶしゃぶしています。れんこんは薄くスライスしてスープにしました。体がほかほかして今の季節にぴったりです。鶏肉のはさみ揚げもしました。節のところも素揚げにすれば食べられるので、また揚げようと思います。 門真ミニ

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】～ 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ときは、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、淡泊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、くせがなく淡泊な味わいですので、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。