アンケートの意見から　2022年45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。

◆かぼちゃ、おいしかったです。煮物とスープにして食べました。ベーコンがあればかぼちゃを１～２mm 位の輪切りにしてレンチンし、ホットプレートで片面焼き、裏返して焼いたベーコンをのせ、真ん中に卵を割入れバターをのせます。
茨木　スタンダード

◆モロッコインゲン、やわらかくおいしかった。ゴーヤ、今どきのゴーヤ、シンプルにチャンプルー風にしました。大根、葉が立派。ちりめんじゃことエノキダケ、山椒の実と共に炒め煮。おいしかったです。　茨木　スタンダード

◆やわらかく香りのよいごぼう、無農薬栽培のものは貴重です。きんぴらごぼうは甘辛煮だけでなく、ポン酢で味付けも気に入っています。おいしい安心な野菜、ありがとうございます。
茨木　ミニ

◆里芋→皮付きのままで５分茹で、両端を切り落としつるんと皮をむく。肉味噌・岩塩・ゆずこしょう・マグロ油漬マヨネーズ、我が家はそれぞれ好みの味付けでいただきます。小松菜→煮浸し飽きたので、よやくる・にんじん、バランゴンバナナ、パスチャライズド牛乳で生ジュースにしました。栄養満点で美味しい!!　門真　ミニ

◆リーフレタスはササミとサラダに、里芋はおでんで頂きました。リーフレタスの鮮度と傷みの遅さがいいです！　滋賀　ミニ

◆ドジョウインゲンってかわいらしい名前ですね。普通のインゲンに比べて柔らかいですね。キュッキュッといった音が苦手な人（例えば我が夫）にも食べ易いです。ゴーヤがよく熟れていて、苦味の中に甘みもあって実に美味しかったです。さつまいもの季節がついにやってきましたね。カンパーイ!!芋ご飯大好評でした。エル東　ミニ

◆米ナスが大きく、家族で観賞した後、ごま油で輪切りにしたナスを両面焼き、ねり味噌を作りのせて食べました。ナスがトロトロでおいしかったです。南禅寺シシトウは初めてでしたが、食べやすく縦長に切り、ごま油で炒め、お酒、みりん、お醤油（すべて消費材。この３点は強い味方です）で味付け。仕上げにかつお節をぱらっと。我が家は全体的に薄味ですが、お醤油を少しにしてトウガラシの味を楽しみました。水の子さんのれんこんはもちもちして大好きです（20年以上のファンです）。すりおろしてお汁に入れるとトロトロで体も温まります。ありがとうございました。　門真　スタンダード

◆おかわかめはゆがいておひたしに。食感が好きです。さつまいもは蒸してから冷凍しておいてシチューやみそ汁の具にしました。豆乳シチューに入れると甘くてとてもおいしかったです。
香里　ミニ

◆ラディッシュ、たくさん入っていました。ゴーヤ、きれいな色ですね。さといも、もちもちほくほくでした。　エル東　スタンダード

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】　～大根　編～

＜栄養価と効能＞

大根は大部分が水分ですが、栄養のバランスに優れた野菜です。特に抗酸化作用を持つ**ビタミンC**は、加熱すると失われてしまいますが、大根には多く含まれているので、正常な細胞を保護する効果があります。**ビタミンC**を多くとりたいときは、サラダ等生食の食材として利用しましょう。

そのほか、**カルシウム**や**食物繊維**もバランスよく含まれています。秋から冬にかけて、煮物、おでん等、汁ごと食べる機会が多いので、食物繊維を多くとるための野菜として最適です。食物繊維は便秘の解消に効果があり、生活習慣病の予防にもなります。また、大根の葉は、栄養豊富なので食生活のため、積極的に利用すると良いでしょう。

＜調理の豆知識＞

大根を調理する際は、季節や根の部分で使い分けると良いでしょう。

‘白首大根’は、根の上の方に甘みがあるので、サラダや下ろし等の生食用として最適です。‘青首大根’は‘白首大根’と逆で、根の下の方が生食に向きます。春から夏にかけての大根は辛みが強く、冬の大根は甘みが増すという特徴もあります。

また、下ろすと、時間が経つにつれビタミンＣが失われますが、下ろした直後に少し酢を加えると、ビタミンＣが壊れにくくなります。消化酵素も含まれているので、大根下ろしを料理に加えると、消化も良い上に、一味違ったものになります。

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。