

アンケートの意見から 2022年47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。

◆葉付きの立派な大根。冬がやってくると感じます。葉はゆがいてちりめんじゃことゴマ油で炒め、ふりかけにしました。おみそ汁の具にしたり、チャーハンに入れたりして一気に食べ切りました。大根（白い所）は大根おろし、関東煮、ゆでてお味噌をつけていただきました。ルッコラ、ゴマの香りと少し苦味のあるお味。大好きです。夏野菜が終わり、秋～冬の野菜が届き始めワクワクしています。今週もありがとうございます。 門真 スタンダード

◆葉付き大根の葉とラディッシュの葉は茹でて佃煮風に煮ました。糸かつお、じゃこ、ごまを入れて塩とゴマ油で味付け。美味しい一品ができました。ラディッシュは実が大きかったです。甘酢漬けとサラダにしました。サラダ菜はいつも新鮮できれいです。サラダでたっぷり頂きました。おかわかめは清汁にいれました。少し肉厚で食べ応えもあり、美味しいです。ツルムラサキは卵とじにしました。莖がしっかりしていて全部頂きました。ごま油を最後に入れると美味しいです。秋冬野菜に替わっていますね。産地は寒くなっている所もあるのでしょうか。どうぞお身体大切になさって下さい。 豊能 スタンダード

◆ベビーリーフ→サラダに。柔らかく見た目も華やかでとても美味しい。モロッコインゲン→ゆでて細かくカットしサラダに。残りは天ぷらに。変わり種で好評でした。 門真 ミニ

◆リーフレタスはホタテ貝柱としらすのサラダで。ゴーヤは薄くスライスして塩ゆでし、ワカメとツナとマヨネーズを和えて。どちらも野菜のフレッシュさ！美味しく頂きました。感謝。

エル東 ミニ

◆白菜が出てきたので久々にすき焼きをして、おまけ程度に春菊を入れたら春菊が一番おいしかった！こんなに春菊って美味しかったっけ？と思いました。夫も春菊うまいね、と言っていました。

豊能 ミニ

◆わさび菜をマヨネーズで食べました。4才の子供が意外とはくばくと食べていて驚きました。

豊能 ミニ

◆春菊はすまし汁にいれました。白菜は大きかったので毎日少しづつ食べられました。みそ汁に入れたり煮物、漬物等、色々にしました。どちらも柔らかくておいしかったです。

香里 ミニ

◆ほうれん草、とても美味しく頂きました。かぼちゃ、味、固さ、とても良かったです。大根、葉が重宝しました（Ca、カロテンを充分いただきました）。

茨木 スタンダード

◆小かぶは柔らかくて美味しかったです。酢の物にしました。里芋は煮物にしました。美味しかったです。

奈良 ミニ

◆かぼちゃ、とってもおいしかったです！半分に切ってレンチンで。あっさり玉ねぎのみじん切りだけでサラダにしました。皮も一緒につぶして食べましたがホクホクしてとてもおいしかったです。

エル西 ミニ

生活クラブのホームページに
掲載している「バイオサポレシピ」
もご活用下さい。



【お野菜メモ】～ キャベツ 編 ～

<栄養価と効能>

キャベツは、骨の健康維持や止血に働くビタミンKのほか、風邪予防や疲労回復に効果的なビタミンC、腸内環境を改善する食物繊維が豊富です。ビタミンCは、捨ててしまいがちな外葉と芯の周りに多く含まれており、大きめの葉であれば、2～3枚で一日の必要量を摂ることができます。

キャベツを別名‘甘藍（かんらん）’ともいいますが、甘味のもととなる果糖、ブドウ糖、蔗糖等を葉菜類の中で最も多く含みます。また、外側の緑色の濃い部分にはカロテンが含まれ、感染症予防効果が期待できます。そのほか、必須アミノ酸やカルシウムも豊富です。

キャベツに含まれる‘イソチオシアネート’という成分には、抗がん作用があり、米国立がん研究所のデザイナーフーズ計画で、がん予防の可能性がにんにくに次いで2番目に高い野菜として挙げられています。

<調理の豆知識>

冬キャベツは肉厚でしっかりしていて、加熱すると甘味が増すので、ポトフやロールキャベツ等の煮込み料理や炒め物に向きます。火を通すことでかさが減るため、食物繊維をたくさん取ることができます。

キャベツに含まれるビタミンCやビタミンUは、水に溶けやすいので、水にさらすときは短く、また熱にも弱いので、調理する時間を短縮したり、煮汁ごといただくとうまく効果的です。



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。