

アンケートの意見から 2022年51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。

◆小松菜はごま和え、うすあげとの煮浸しに。大根の葉はおいしそうだったので、塩でもんでお漬物にしました。おかわかめ、わさびしょうゆでおいしかったです。サラダ菜、元気で歯応えがあり、食べた!! 感がありました。ブロッコリー、味が濃く、茎は天ぷらでおいしかったです。白ネギも1本は太いまま天ぷらにしました。春菊も天ぷらにしたり、卵とじ、みそ汁、ラーメンの具…おいしかったです。いつもおいしいお野菜ありがとうございます。 滋賀 スタンダード

◆ほうれん草はごま和えにしました。春菊と生活クラブの「かぼちゃとさつまいもサラダ」と「サバの味噌煮缶」を和えてサラダにしました。サラダ大根と白菜は生活クラブのりんごとごまドレッシング、マヨネーズを和えてサラダにしました。 門真 ミニ

◆小松菜は竹輪との煮浸しにしました。ブロッコリー、嬉しいです。茹でただけで充分美味です。市販の品より甘くて味が濃いです。やっぱり味が違いますね。次を楽しみにしています。サラダ大根は酢の物にしました。色がきれいでした。キャベツも甘味がありやわらかいです。いつも美味しく安全な野菜をありがとうございます。 豊能 スタンダード

◆サラダ菜がとてもしっかりした葉で美味しかったです。 茨木 スタンダード

◆おかのりはおひたしでおいしくいただきました。リーフレタス、スーパーで買うより歯応えがあり新鮮でおいしかったです。ごぼうは太めに切って天ぷらにしましたが、やわらかかったです。半分はきんぴらに。里芋、シンプルな煮ころがし、おいしかったです。ピーマンはお弁当の色どりに役立ちます。おいしい新鮮な野菜が安心して食べられるので嬉しいです。いつもありがとうございます。 滋賀 スタンダード

◆いつも新鮮なお野菜を作って下さり大変感謝です。自分ではできない事を苦勞しながらも作り続けて下さることを本当にありがたく思っています。農業をやっていくことが大変な時代になっているようですが、どうかこれからもおいしい野菜をお作り頂けるよう心から願っています。感謝をこめて——♡ 豊能 スタンダード

◆サラダ大根、縦に4等分してスライサーでイチョウ型のうす切りにして、塩をしてからしばらく昆布甘酢に漬けました。1本全部一度に作ったのに「あらこれだけ?」という程の量の浅漬けが出来上がり、あっという間に食べ切りました。葉はちりめんじゃことごま油でごはんのおともにしました。丸ごと全部美味でした。 エル西 ミニ

◆ほうれん草、葉が大きくてボリュームがありました。水菜、量が多かったです。春菊、量が多く入っていました。小かぶ、やわらかくておいしかったです。白ネギ、太く食べ応えがありました。 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「バイオサポレシピ」
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と含んでいます。春菊の特徴となっている独特の香りは、**α-ピネン、ペリラルデヒド**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。こちらでも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。