

アンケートの意見から 2023年 3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。

◆風の木農場、山口さんのコメントにハッとさせられました。「できるだけ使いたくない資材」を使わせているのは消費者のわがままな要望のせいかもしれません。自分で作ってみると身に染みて分かるのでしょうかね。感謝していただきます。 滋賀 ピーク時青菜

◆寒くなり冬のお野菜がおいしくなってきました。春菊はおひたし、汁物、天ぷら等でいただきますが、あまりに元気で新鮮なのでサラダにしてみました。ちりめんじゃこ、ごまを混ぜ、ドレッシングにお酢を少しプラス。あっさりとしておいしくいただきました。かぶは葉の部分をお出汁で煮て白い部分をすりおろして加えると冷めた体がぼかぼかしてきます（すりおろししょうがを加えてもおいしいです）。冬ならではの調理でおいしく頂きました。 門真 スタンダード

◆どれもとてもキレイで見るからに美味しそうなお野菜で料理するのが楽しくなります。ほうれん草は海苔和えにしました。今までは「調味料の味」で食べていたんだと痛感するほど味が違いました。次回も楽しみです。 香里 ミニ

◆久しぶりにアレッタ食べました。見た目よりもあっさり味で子供にもすんなり食べて貰えました。白菜、ネギがあって、ここで春菊があるといいのに…と書いてしまいましたが…。ターサイ、アレッタでお鍋もしました。茨木 分け合い

◆初めての収穫感謝祭、とても楽しく参加させて頂きました。実際にお会いできて、畑の野菜にも触れられて、感謝の気持ちでいっぱいです。毎食大事に「いただきます」と唱えています。寒くなりました。どうぞ皆さまお身体ご自愛ください。これからもよろしく願います。

平野 スタンダード

◆青菜類は甘味、旨味があり、市販のものとは比べものにならないほど存在感があります（ターサイを豚肉と炒めるのがお気に入りです）。今年も厳しい自然と向き合いつつ、おいしい安心な野菜を作って下さりありがとうございました。お身体に気をつけて又来年もよろしく願います。 茨木 スタンダード

◆レタスは柔らかくて味がおいしかったです。白菜、スーパーのとは全く違って味がします。小松菜は重宝します。おいしいです。奈良 ミニ

◆レタス…火を通す調理とサラダでおいしくいただきました。甘くておいしかったです。かぼちゃ…蒸して塩のみでかぼちゃそのものの美味しさを味わいました。白菜…玉巻がしっかりしていて、とてもおいしかったです。寒い時期に生産者の皆さんと、運んでくださる生活クラブさんのおかげと感謝しています。来年もどうぞよろしく願います。 平野 ミニ

◆白菜はりんごとドライフルーツでサラダにしました。ほうれん草はバター炒めに、里芋は筑前煮に使いました。美味しかったです。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】～ブロッコリー編～ ＜栄養価と効能＞

ブロッコリーは、欧米では「栄養宝石の冠（Crown of Jewel Nutrition）」と呼ばれるほど、**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**等の栄養素を豊富に含む緑黄色野菜です。中でも**風邪予防**や**美肌効果**が期待できる**ビタミンC**の含有量は、生のままで100g中120mgとレモン果汁の2倍以上含まれており、野菜の中でもトップクラスです。夜間の**視力回復**や**発ガン抑制効果**の期待できる**カロテン**、お互いに協力して**貧血**を予防する**鉄**や**葉酸**を豊富に含むほか、**カルシウム**の代謝を促す作用を持つ**ビタミンK**が**カルシウム**と共に豊富に含まれているため、**骨粗しょう症**の予防効果も期待できます。

＜保存方法＞

新鮮なものほど甘みがあるので早めに食べ取りましょう。収穫後のブロッコリーは呼吸作用が激しく、つぼみが開くと品質が低下するので、水洗いしないでポリ袋に入れ密封せずに野菜室で保存するか、小花蕾毎に分けてかためにゆで、冷凍するとよいでしょう。

＜調理の豆知識＞

ブロッコリーは、茎の切り口に十文字の切れ目を入れ、塩を加えた熱湯に茎の部分から入れ、歯ざわりが残る程度に下ゆでしてから調理すると、むらなく加熱でき、ビタミンCの損失も少なく済むうえ、色鮮やかに仕上がります。ゆでたブロッコリーには生の $\frac{1}{2}$ 量のビタミンC約50mgが含まれているので、ゆでブロッコリーを100g食べれば1日の $\frac{1}{2}$ 必要量がまかなえます。ゆでてマヨネーズをつけたり、サラダにしたりと、食卓の一品に手軽に加えましょう。



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。