

アンケートの意見から 2023年05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。

【昨年末掲載横畑さん勇退に関するコメントを集めました】

◆横畑様、31年間大変お疲れ様でした。ミニなので伊賀有機のお野菜は今週はなかったのですが、いつもおいしく頂きましたよ。お顔は分かりませんが…。第二の人生の為にもお元気で。そして楽しんで下さい。木下明子様、とっても楽しい文章でとてもお祭りの表情が伝わってきました。時々書いて下さいませ。 平野 ミニ

◆新年あけましておめでとうございます。毎週届く野菜を楽しみにしております。今日は横畑様の勇退を拝見し、大阪東部生協時代から食べさせて頂いている者として、本当に本当にありがとうございました。開始は虫食いだらけ土付きのバラバラ野菜と、若い奥様方は身震いされて、私が全部引き取ったこともありました。それが今ではどうでしょう。こんなきれいでおいしい野菜が届くなんて。皆様のご苦労は想像はできません。畑もやってきましたが、並大抵では絶対無理です。横畑様、ありがとうございました。若い方々へのご指導をよろしくお願い致します。お疲れ様でした。ありがとうございました。 門真 ミニ

◆横畑さんお疲れ様でした。東部生協の頃はよく伊賀有機におじゃまし、沢山の事を教えていただき、思い出もいっぱいです。同じ牧野在住ですのどこかでお会いすることもあるかと思っています。その時はぜひお声をかけて下さい。 香里 分け合い

◆横畑さん、長い間ありがとうございました。どうぞお身体大切になさって、また新たな生活で
お幸せにお過ごし下さることを願っています。

香里 スタндарт

◆伊賀有機 横畑さんご勇退のお知らせとご本人のコメント、載せて頂いてありがとうございました。やさいBOXがどのような経緯で現在まで続いているのかよくわかりました。そしてそのことに対する想いと…。こんな風に毎日いただいているものを生産されている生産者の方のじかの想いに触れる事ができるのは、改めてやさいBOXっていいな、生活クラブでよかったなと感じる事ができてとても嬉しく思います。その思いを受け取って組合員に野菜を届けてくれる仕分けセンターの方々にも改めて感謝申し上げます。 平野 ミニ

◆横畑陽一様、長い間安心して口にできる野菜の供給、ありがとうございました。穴や虫のいる野菜、私も鍛えられました。今では「虫だって本物が好きだねえ」と共感合っています。ゆっくり養生して下さい。 エル西 スタндарт

◆そうでしたか…横畑さん、ご勇退されるのですね。交流会や収穫祭などでお会いするといつても元気な笑顔でいらっしゃって私は勝手に勇気づけられておりました。入植当時の事、それから今に至るまで、脱サラして農業のことなどもよくお話を伺いました。今回のコメント、感慨深く読みました。うるっときてしまいました。これからもお元気でお身体に気をつけて第3の人生頑張ってください。 茨木 スタндарт

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】～ほうれん草 編～

<栄養価と効能>

ほうれん草は、緑黄色野菜の中でも高い栄養価を誇る野菜です。特に**ビタミンK**、**葉酸**、**鉄分**が豊富に含まれています。

ビタミンKは、血液の凝固に関与し、不足すると止血しにくくなります。また、**葉酸**は核酸やたんぱく質の合成にかかわる成分で細胞の形成、造血に働きます。

そのほか、細胞の正常な働きをサポートし高血圧を予防するカリウムや、丈夫な骨や歯をつくり神経機能を調節するカルシウム等、**ミネラル類**も豊富に含まれています。

<調理の豆知識>

ほうれん草を根元からゆでた後、水にさっとさらすとアクがよく抜けます。このとき、ゆで過ぎるとビタミンCの損失が多くなるので注意しましょう。

根元の赤い部分には、**ベタシアニン**という**ポリフェノール**を含んでいるほか、骨の生成に重要な役割を果たしてくれるマンガンが多く含まれているので、捨えずに食べるようにしましょう。

また、ごまやピーナツ等と組み合わせると、これらに含まれる**ビタミンE**がほうれん草の**ビタミンA**や**ビタミンC**の酸化を防ぐとともに、カロテンの吸収を助けるので、ごま和えやピーナツ和え等がお勧めです。

● フリージングでクイック調理

硬めにゆでたほうれん草は、小分けにしてラップに包み冷凍庫へ。凍ったままスープやソテーに使えば調理のスピードもアップ！

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。