

アンケートの意見から 2023年06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。

◆やさい BOX の野菜がいっぱい届くとヤッター!!と、とっても嬉しい気持ちになります。どうやって使えばいいの～?と悩むものも色々調べて新しいメニューができたり、おいしい季節の野菜を楽しませてもらったり、これぞ贅沢～!!とっています。本当にいつもありがとうございます。ややこしい気象条件のもと農業は本当に大変だと思います。皆様の健康をお祈りしています。 香里 スタンダード

◆白ネギ→お鍋に入れました。お味噌汁に入れてトロトロにするととても美味しい!キャベツ→千切りにして塩もみしておくとお漬物食べられて色んな使い方ができます。そのまま添えても食べられるので重宝します。さといも→豚汁に入れました。ほくほくでおいしかったです。寒波が来てとても寒いですが、農家さんのご苦労にありがたい気持ちで頂いています。 平野 ミニ

◆生産者の方々から新年のあいさつを頂き、とてもうれしかった!ありがとうございます。大変な大変なことが多くあると思いますが私達のためによりしくお願いします。 茨木 分け合い

◆小松菜、水菜、白菜、冬の寒さに会った野菜は味が濃くて美味。 茨木 スタンダード

◆わさび菜、チャーハンにもおすすめです。 平野 スタンダード

◆「ターサイ」は大きくて、豚肉と炒めると、大きいとっていた量もあつという間に食べてしまします。寒い冬に何よりのプレゼントです。「白ネギ」細かく刻んでうどんやみそ汁に入れたり、大きく斜めに切って寄せ鍋に入れておいしく食べています。ありがとうございました。

茨木 スタンダード

◆ほうれん草のごま和え、菊菜も一緒に。芯が甘くとても美味しく、生でも食べたい位でした。いつも安心でおいしいお野菜ありがとうございます。本年も頑張ってください。金時人参、おいしく頂きました。昔からこの人参が好きで、大きく斜め切りして甘く煮、お菓子の様にして食べます。これからも作り続けて下さい。どの野菜を頂いても美味しいです。感謝。 茨木 ミニ

◆レタス、サラダ、豚カツの添えの野菜に。紅芯大根、野菜サラダ、ぬか漬けに。白菜、鍋、みそ汁に。虫食いだらけで外側は外して中はきれいでしたが小さくなり値段が高いと思いました。

茨木 ミニ

◆小かぶ、「小」というには立派な大きさでした。薄く切って塩をしてしばらくおいて、軽く絞って食べました。甘みがあってとてもおいしかったです。子供たちも良く食べました。

エル東 スタンダード

◆ほうれん草がほんのり甘くておいしくて、かぼちゃもホクホクでおいしくて、大根もおいしくて…だったのですが、今週のNo1はレタスでした!年をまたぎましたが傷みが少なく長い間おいしくいただきました! 平野 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】～うまい菜 編～

<栄養価と効能> (スイスチャード)

うまい菜(スイスチャード)に多く含まれるβ-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるとされています。また、ビタミンEが豊富に含まれているので、その強い抗酸化作用により、活性酸素を抑え体内の不飽和脂肪酸の酸化を防ぎ、動脈硬化や心筋梗塞などの予防に役立ちます。また、うまい菜(スイスチャード)にはカルシウムやマグネシウムをはじめ鉄分などミネラルを豊富に持っています。その他にも多くのカリウムが含まれているので血圧の上昇を抑える働きにより高血圧の予防や、また、筋肉の収縮をスムーズにする働きもあるので、痙攣などの解消にも良いでしょう。

<豆知識>

うまい菜(スイスチャード)は不断草と言われる種目で年中収穫が可能なので不断(途切れる事のない)という意味の名前です。基本的にはほうれん草と同じ料理に使えます。うまい菜には前述の様に多くのβ-カロテンが含まれますが、茹で過ぎると多くの色素成分が流失してしまうので、うまい菜をおひたしなどさっと茹でる場合は、固い柄の部分分と葉の部分分を切り、別々に茹でます。軽く塩を加え沸騰させている湯の中で1分～1分半程、しゃぶしゃぶの要領で柄の部分から茹でます。茹であがったらすぐに冷水にとり、熱を取ったらまたすぐに引き上げて水気を絞ってください。柔らかい葉はサラダで、又炒めものにも適しています。

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。