

アンケートの意見から 2023年07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。

◆ターサイ：ターサイの季節がやってきましたね。緑が濃く肉厚なのに下茹で不要でもりもりおいしく食べられるのでうれしいです。キャベツ：ずっしりとして葉1枚1枚が分厚くシャキシャキとしてとてもおいしいです。白ネギ：香り良くみずみずしく、生をみそ汁に入れても、調理しても本当においしかったです。 平野 ミニ

◆ほうれん草は煮浸しに、小松菜は生活クラブの豚肉と炒め物に。大根と金時人参は紅白なますにさせていただきました。どれも素材の味が美味しくて、味付けもうす味で十分！野菜があまり好きでない主人も、ウマイ！と言ってパクパク食べていました（笑）。我が家は愛犬・愛猫も手作りごはんを食べており、野菜も肉も生活クラブです。食事の時は目を輝かせてヨダレをたらしながら待っています（笑）。 香里 ミニ

◆白ネギがめちゃんこおいしくておいしくて、ありがとうございます。こんなおいしい野菜を労せず届けて頂ける喜びを感じています。メッセージを書かずにおられませんでした！ 門真 ミニ

◆京セリ、きれいに揃えてあり、量も多くありました。かぼちゃ、とてもやわらかく甘みがありおいしかったです。 エル東 スタダード

◆いつも元気な野菜達を有難うございます。生産者の方々には感謝！感謝！ エル東 ミニ

◆ほうれん草、紅い芯の所が甘くておいしかったです！農家さんからのメッセージがうれしいです。お忙しい中、書いて頂きありがとうございます。 エル東 ピーク時青菜

◆むね肉を沸騰したお湯に入れて弱火5分→火を消しサラダチキンを作ります。それを冷めるまで放置すれば出来上がり。サラダチキンは切ってサラダにしたり、そのまま塩やドレッシングで食べたり。残った汁はスープにして食べます。いいお出汁が出ているので、レタスに大根にサラダに使える野菜とあわせて時短で2品できます。大根はおでんも作りました。自家製の醤油麴を使って作ったお出汁で煮ると、おでん嫌いと言っていた夫もたくさん食べていました。 平野 ミニ

◆小松菜、みそ汁、鍋に。れんこん、煮物、きんぴら、ひじきの煮物。大根、おでん、みそ汁、大根おろしにして。今の太根はとてもおいしいです。 茨木 ミニ

◆金時人参、煮物にしたらとってもよかったです。白菜、太ネギ、水菜でうどんちりしました。好評でした。 茨木 分け合い

◆かぼちゃ、ホクホクしてとてもおいしかったです。小かぶはクリーム煮にしました。 奈良 ミニ

◆どれも美味しかったです。特にかぼちゃは絶品でした。 奈良 ミニ

◆小松菜、みそ汁、鍋に。チンゲン菜、鍋、野菜炒め。 茨木 ピーク時青菜

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】～小松菜 編～

<栄養価と効能>

緑黄色野菜の中でも栄養価の高い小松菜は、動物性食品に含まれるもの以外のすべてのビタミンとミネラルを豊富に含みます。ビタミンKは、1日の摂取目安量の3倍も含まれ、止血作用があるほか、カルシウムが骨に沈着するときに必要なたんぱく質を活性化させる働きがあるので、骨の形成に役立ちます。また、体内でビタミンAに変わるカロテンやビタミンCも豊富に含んでおり、ふたつの成分は、ともに強い抗酸化作用があるため、動脈硬化を抑制したり、がんを予防したりする効果が期待できます。貧血の予防になる鉄も多く含むため、貧血になりやすい若い女性にたくさん食べてもらいたい食材です。そのほか、胎児の正常な発育に不可欠なビタミンである葉酸も豊富に含んでおり、妊婦の方にもおすすめの食材です。

<調理の豆知識>

ほうれん草と違って、あくが少ないので、下ゆでする必要がありません。強火で手早く炒めあげると、ビタミンCの損失も少なく、シャキッとした歯触りで鮮やかな緑色になります。おひたし、和え物等にする場合は、たっぷりの塩湯に根元から入れます。歯ごたえが残る程度にサッとゆでたら、冷水に取って冷まし、ざるで水気を切ってから使います。油やたんぱく質と一緒に食べるとカルシウムの吸収率が高まるので、鍋物や炒め物等にとると栄養効果満点です。



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。