

**アンケートの意見から** 2023年11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。

◆れんこんがもちりとして煮物でも主役になってくれます。ほうれん草は甘くて、下茹でしたらそのまま和え衣なくてもおいしいです。いつもおいしい安心な野菜をありがとうございます。まだまだ冷えますので皆様気をつけて！

茨木 スタンダード

◆京セリ…湯豆腐。キャベツ…特大でした！お好み焼き、サラダ、まだまだ使えます。2人家族ですので。小松菜は栄養があるのでしっかり食べています。

香里 ミニ

◆寒風に耐えたサイバー野菜たちってほんと美味しく、内に秘めた力の様なものを感じます。計り片手にノロノロ収穫して下さっている瀬古さんの姿を胸に大事に頂きますね。「それにしても何でこれ程!!??」と思う程美味しいです。滋養は確実にしていると思います。

エル東 ミニ

◆ほうれん草、ゆがいてバター炒めでおいしくいただきました。キャベツ、野菜炒め、シチュー千切りキャベツでフライの添えになど、たっぷり利用できました。白ネギ、鍋や煮物に入れて、とても甘くておいしかったです。

茨木 ミニ

◆うまい菜、一週間過ぎても美味しく食べました。伊賀ゴボウ、2本入っていたので炊き込みご飯と豚汁にして食べました。香りが良かったです。白ネギ、とり肉と一緒に焼いて食べました。美味しかったです。

門真 スタンダード

◆かぼちゃが甘く、サラダに天ぷらに、カレーに入れていただきました。カレーは辛いのが苦手な義母がかぼちゃを入れることで甘味がありとても食べやすいようです。白ネギは太く立派で、頭に浮かんだのは焼いて食べたい！焼くと甘味が増してとろとろでちょっとお醤油を垂らすだけでとてもおいしくいただきました。他の野菜もとても甘くおいしく頂きました。寒い中美味しいお野菜をありがとうございます。

門真 スタンダード

◆寒い時期の葉物は美味しさが増していますね。小松菜は煮浸しにしました。煮えるのも早かったです。この時期だけの味と美味しく頂きました。キャベツも巻きも良く、甘い葉です。寒さ厳しい朝の収穫、有難く思っています。皆様、無理なせずに御身体大切になさってください。

豊能 スタンダード

◆ほうれん草、湯がいてバター炒めでおいしくいただきました。かぼちゃ、みそ汁、煮物に。ほくほくしてとてもおいしかったです。白菜、鍋、みそ汁に。大きな白菜でたっぷり使えてうれしいです。

茨木 ミニ

◆ターサイ大好き、美味しいです。大根もやわらかく美味でした。太ネギも立派で使いがありました。

奈良 ミニ

◆ほうれん草たっぷりありました。うまい菜、久し振りでもとてもおいしかったです。かぼちゃ、とてもおいしく頂きました。エル西 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】～ 白菜 編 ～

### <栄養価と効能>

白菜は、大部分が水分ですが栄養バランスに優れた野菜です。特にカリウムが多く含まれ、塩分を体外に排出する効果があります。カリウムは煮るとスープの中に溶けだす性質があるので、塩分の取りすぎが気になるときは、スープ料理の食材に白菜を加えると効果的です。

そのほか、**ビタミンC** 及び **K** も比較的多く含まれ、ビタミンCはみかんと同程度の量を含んでいます。食物繊維も豊富で、便秘の解消に効果があります。加熱調理で柔らかくすると消化がよくなるので、胃腸が弱る等、体調を崩した時にも利用できます。

また、淡白な味で低カロリーの食材なのでどんな味つけにもあい、毎日の食生活に心強い野菜です。

### <調理の豆知識>

白菜は、くせがなく淡白な味わいですので、どんな料理にも向いています。肉類等のたんぱく質が多い食材と調理すると、旨味と白菜の甘味と合わさり、料理に深い味わいが加わります。

晴れた日に、2～3時間干しておく、水分が抜けて、さらに甘味が増します。

また、白菜を縦に割るときには、根元から包丁を入れて手で割ると、葉が揃ったまま綺麗に割れます。

### <保存方法>

白菜は、寝かせると重みで葉が傷むので立てて保存しましょう。寒い季節には新聞紙に包んでおくと、3～4週間は保存できます。外葉から1枚ずつはがして使うと、傷まず長く保存できます。

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。