

アンケートの意見から 2023年18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。

◆伊賀有機の野菜を楽しみにしています。今週は3つとも。その上、この時期だけの大好きな葉玉ねぎがあり、うれしい。まるごと1個(葉は4cm位に切り)を入れたおみそ汁に、まるごと1匹の焼きアジをのせていただきます。玉ねぎの甘さが引き立ちます。ほうれん草はにんにく、ちりめんじゃこ、ミニトマト、しめじで和風スパゲティが私の定番(パレスチナオリーブオイルを使う)。伊賀有機のほうれん草が一番おいしい。アレッタはエルポークのミンチを平らにおしつけて焼いて、一緒に蒸し炒めました。ゆでなくてもよくて楽。塩とオイスターソースで味付けしました。 エル西 ミニ

◆畑の空気をまとったような新鮮な野菜をいつもありがとうございます。絶妙のタイミングで届くレンコンに定番の葉物は特に嬉しいです。私自身調理の仕方もワンパターンで、いつも地味な感じになりがちだったのですが、皆様のレシピを読ませて頂き、そういう食べ方もあったか!!うちでも真似してみよう!!などと刺激も一緒にいただいています。併せてありがとうございます。これからも美味しい野菜、心待ちにしています!! エル東 スタンド

◆ほうれん草のふっくらやわらかい甘みにびっくりしました。さっとお湯にくぐらせただけで食べられました。 エル東 ミニ

◆ほうれん草、湯がいてかつお節、しょう油をかけておいしくいただきました。小松菜、みそ汁、野菜炒めに入れておいしくいただきました。しっかりした葉茎でした。白菜、しっかりした大きな白菜でした。煮物、みそ汁にたっぷり使いました。 茨木 ミニ

◆ほうれん草はピーク時のも2束あり、沢山頂きました。ナムルやごま和え、かか和えとほぼ単品だけの調理で素材の美味しさを味わいました。美味しい!の一言でした。端境期になり、葉物は貴重です。ありがとうございました。今まで(この春まで)沢山頂きました。本当にありがとうございました。伊賀有機の方や産直の皆様の畑の様子や色々な想いの文章、いつも楽しみにしています。 豊能 スタンド

◆春は色々大変な中、体調に気を付けて下さい。今回はラディッシュが入っていて嬉しかったです。パリパリしていて何もつけず食べました。濃いお味でおいしかったです。 門真 スタンド

◆ほうれん草、新鮮で根がきれいで丸々いただきました。キャベツ、春先のキャベツはやわらかく大好きです。京セリ、いつも使い方に迷います。今回は切り干し大根の煮物の中に最後に刻み込みました。白ネギ、けっこうやわらかく重宝しました。 茨木 スタンド

◆ほうれん草、たっぷり食べられてうれしいです。朝、フライパンでバター炒めして、卵をおとして食べるのが最高! エル東 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】～ チンゲン菜 編 ～

<栄養価と効能>

チンゲン菜には強い抗酸化作用がありガンや生活習慣病の予防に期待できる β-カロテンが豊富です。葉酸やビタミンCのほか、カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル類も多く含みます。栄養素の損失が比較的少ないため加熱や電子レンジ加熱向きの葉野菜です。アブラナ科野菜がもつ成分 イソチオシアネートにも抗ガン作用があります。

<保存方法>

湿らせたキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて、野菜室で立てて冷蔵します。

<調理のポイント>

チンゲン菜に多く含まれる β カロテンは、油と一緒に摂ると吸収率が高まります。強火でさっと油炒めをしたり、お湯に油を少し加えてゆでたりするのがおすすめです。

【チンゲン菜のガーリック炒め】ビオサポレシピ
(主な材料2人分)

- ・チンゲン菜 1～2束
 - ・にんにく 1片
 - ・ごま油 大さじ1
 - ・粗挽き塩・こしょう 少々
 - ・酒 少々
 - ・丸大豆醤油 小さじ1
- ①チンゲン菜を茎と葉に分けて、食べやすく切る。にんにくはみじん切りにする。
 - ②フライパンにごま油を入れて火にかけ、にんにくを炒め、香りがたったら、茎を入れて炒める。
 - ③茎がしんなりしたら、さらに葉も入れてサッと炒める。塩、こしょうで味を調え、酒も回しかけて炒める。最後に鍋はだから醤油を回して入れて仕上げる。

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。