アンケートの意見から　2023年21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。

◆今週もおいしいお野菜をありがとうございます。端境期に入ったとかで、ここ数週、1週間お野菜が保てず不足しています。生活クラブの冷凍野菜、乾物等で乗り切っていますが、時々スーパーで大丈夫そうなものを購入します。お味が薄く、やはりやさいBOXのお野菜のおいしさが分かります。　門真　スタンダード

◆やさいBOXを利用するのは、畑の都合に合わせて食べる事だと思っています。苦手な野菜や同じような物が続くこともありますが、工夫して食べるのも楽しいですよ。そして自分では選ばないのや、未知の野菜と出会えるのもやさいBOXの良さだと思います。　滋賀　スタンダード

◆青ネギの根元が太くて、ぎっしりと沢山の根っこがありました。大地に根を張っていたのですね。しっかりと育てられたネギの力強さと清々しい香りを美味しく頂きました。ありがとうございました！根と根元は土をよく洗って天ぷらにしてとっても美味しかったです。
奈良　スタンダード

◆小松菜はスムージーに入れてみました。たまには良いですよ。京セリはセリご飯に!!香りが何とも言えません。白菜は大きくてビックリ。ベーコンと炒めたり白菜スープ、豚とミルフィーユ等、たっぷり頂けました。そうそう白菜と牛肉のチジミが意外においしかったです。奈良　ミニ

◆白ネギはなまり節と少し濃い目の味付けにしました。味がしみ込んだ白ネギ、おいしかったです。小松菜は軽くゆでてちりめんじゃこと炒めました。おいしい野菜が食べられて嬉しいです。
奈良　ミニ

◆この時期に白菜まる一個!!もう鍋もしないし、今は一時的に一人暮らし…。どーしよーと思い、半分を自分用、もう半分を友人にもらってもらいました。一人分の料理をしていて、何か野菜を付け合せをと思い、白菜の葉を一枚細くざく切りにして軽く塩をしてしばらく置くと…とてもシャキシャキしてキャベツよりもやわらかくておいしい付け合わせになりました。1日一枚、友達にあげずに一人で食べられたな、と。　奈良　ミニ

◆どのお野菜もおいしく頂きました。白ネギが少し固かったですが季節的にもう終わりの頃かなと思い、よく煮て食べました。「風の木農場」山口さんのコメントを読み、作物を育てるご苦労に本当に頭が下がります。大切に頂きます！　滋賀　スタンダード

◆小松菜はスープにぎょうざに使いました。おひたしや炒め物では食べない子供たちも重ね煮でうま味UPさせるとよく食べました。京セリは梅和えくらいしかレパートリーがないので色んな食べ方知りたいです。　平野　ミニ

◆葉玉ねぎ、葉、やわらかく丸々炒め煮にしました。ちょうほう菜、青葉は欲しいので重宝しました。　茨木　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「ビオサポレシピ」もご活用下さい。

【お野菜メモ】～春菊 編①～

＜栄養価と効能＞

栄養価の高い緑黄色野菜のひとつである春菊は、体内で**ビタミンA**に変わる**カロテン**がほうれん草や小松菜よりも多く含まれ、皮膚や粘膜、目の健康を保つほか、風邪の予防に効果的です。また、造血作用のある**葉酸**や高血圧を予防する**カリウム**、老化を予防する**ビタミンE**、骨や歯を丈夫にする**カルシウム**、貧血を予防する**鉄**等、**ビタミン**や**ミネラル**をたっぷりと含んでいます。
春菊の特徴となっている独特の香りは、**α-ピネン**、**ペリルアルデヒド**等、10 種類ほどの香り成分によるもので、胃腸の働きを促進し、胃もたれの解消や食欲増進作用があるほか、タンを切ってせきを鎮める効果もあります。

＜保存方法＞

春菊は、収穫直後から鮮度も栄養価も落ちやすくなるため、購入後は 1～2 日で使いきるようにしましょう。保存の際は、ぬらした新聞紙で包みビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。横置きすると葉が黄色く退色し、しおれたり茎が曲がったりしてしまいます。栽培姿勢と同じように立てた状態で保存することで、鮮度を保ちましょう。
冷凍保存する際は、かためにゆでて粗熱をとり、1 回分ずつラップに包みます。こちらも 2～3 週間程度で使いきるようにしましょう。

【春菊のたらマヨサラダ】
■春菊　1束 ■マヨネーズ　大さじ2
■たらこ 大さじ3
①春菊を茹でて食べやすい大きさに切る。
②マヨネーズとたらこで和えて出来上がり！

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。