アンケートの意見から　2023年23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。

◆レタス、サラダ菜、レタス、リーフレタス、レタス。。。ミニとスタンダードセットでここ３週間ほどレタスを切らしたことがありません。トマトが届き始めて、超手っ取り早い生野菜サラダで１品クリア。簡単ドレッシングのバリエーションを工夫して楽々サラダをありがたく頂きます。W 大根も大事にちょうだい中。W キャベツ待っています。I love cabbages♡
エル西　スタンダード

◆せこ農園さんのお便り、大変な中のお便りありがとうございます。お見舞い申し上げます。お元気になられることを心よりお祈りします。今週のお野菜、量が増えてきて嬉しいです。どのお野菜もお味が濃くて、いつものようにゆでる、焼く、蒸す、生で、シンプル調理、味付けでお野菜そのもののお味をいただきました。小かぶの葉がみずみずしく、生でサラダに、炒めて塩、こしょうでいただきました。　門真　スタンダード

◆ほうれん草、ごま和え、おひたしにして好評。ちょうほう菜は炒め物にしました。サラダ菜、リーフレタスでたっぷり生野菜サラダをたべました。　茨木　分け合い

◆ほうれん草、小松菜、水菜、青菜は毎日必ず食べますので全て難なく食べます。小かぶ、根が柔らかく、即酢の物です。葉は茎と葉先を分けて炒め物、煮合わせにしました。茨木　スタンダード

◆小松菜、一週間おいても新鮮でした。うす揚げや竹輪との煮浸し、みそ汁の具、お好み焼きにキャベツと合わせて使いました。絹さや、ちらし寿司や五目ご飯のいろどり、煮物にも合わせました。小かぶ、大好きな食材の一つです。今回は全部甘酢漬けとしていただきました。全部鮮度抜群でした!!　茨木　ミニ

◆伊賀有機様、レタスが大変美味しくサラダ、スープ、炒め物にしました。中華料理の味付けに大変よく合います。有難うございました。島原自然塾様、大根は人参とアジア風のなますにしてお弁当にもよく入ります。豚バラ大根にして味がよく浸みました。形も崩れずにきれいでした。有難うございました。　茨木　スタンダード

◆4 人で分けています。今回私はちょうほう菜とルッコラをもらいました。ちょうほう菜は毎日のみそ汁に。ルッコラはベランダのサニーレタス、大葉とサラダにします。アクセントになります。ありがとうございます。　茨木　分け合い

◆ほうれん草はごま和えで、チンゲン菜は炒め物で、サラダ菜はカニカマサラダで、それぞれ美味しく頂きました。感謝!!　エル東　ミニ

◆ラディッシュの浅漬けにしました。おいしかったです～。　エル西　ミニ

◆葉物類はお味が濃くてシンプルにお浸し、ごま和えで頂きました。ありがとうございました。
門真　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】～ 小かぶ　編～

＜栄養価と効能＞

かぶは、根と葉で大きく栄養成分が 異なります。根は淡色野菜で、**ビタミンC**や**カリウム**をやや多く含みます。 葉は緑黄色野菜で、皮膚や血管の老化を防ぐ**ビタミンC**や、皮膚や粘膜を健康に保つ**ビタミンA**、細胞の老化を防ぐ**ビタミンE等**、多くのビタミン類を含みます。これらのビタミンはともに強い抗酸化力を持ち、有害な活性酸素から細胞を守る働きがあります。また、骨や歯を形成し、筋肉や神経の働きを調節する**カルシウム**等、**ミネラル**も多く含みます。

＜保存方法＞

かぶは、根と葉を切り分け、別々に保存します。乾燥を防ぐため、ラップで包むかビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。葉は、冷凍保存も可能です。固めに塩ゆでしてから水分を十分に絞り、ラップに包んで冷凍保存すれば、ちょっとした彩りを加えたい時に使えて便利です。

＜調理の豆知識＞

かぶは、アクが少ないので下ゆでする必要がなく、そのまま調理できます。漬物や煮物、蒸し物、汁物等、さまざまな調理で楽しめますが、消化酵素やビタミンCを生かすなら、生のままサラダにするのがおすすめです。また、火の通りが早いので、煮物等の調理の際 は、煮崩れに注意しましょう。葉にはビタミンやミネラルが豊富に含まれているので、捨てずに利用しましょう。葉はアクが強いので、熱湯で軽く下ゆでしてから使います。ビタミンA（β-カロテン）は油脂と一緒に調理すると吸収率が高まるので、油炒めがおすすめです。

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。