

アンケートの意見から 2023年41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。

◆おかわかめ大好きです。一袋はあっという間に食べてしまいました(笑)火を通すと一握りになってしまい栄養価も高いということで有難いですね。米ナスは田楽にするととってもやわらかくておいしかったです。残暑も厳しいですがお体に気をつけて下さいね。茨木 スタンダード

◆おかのりはこちらのお店では見かけないので楽しみな野菜の一つです。かつおとごまを沢山かけて和え物でいただきました。厳しい自然と向き合いながら野菜を作って下さることに心から感謝です。 茨木 スタンダード

◆オクラ、ピーマン新鮮で、オクラはそのままゆでたてを食べると甘みもあり、オクラの味を感じました。肉厚ピーマンなので細切りにして焼き肉用牛肉と一緒に炒めて食べました。ピーマンも新鮮なうちがやわらかくおいしく食べられました。 茨木 ミニ

◆大阪しろ菜、生産者の方が心配されていた様に、株の切り口が腐っていました。葉の方も少し黄色っぽい感じでしたが、待望の葉物野菜なのでさっそく天ぷらとさっと煮にしました。全部使ってしまいました。おいしかったです。オクラ、一度にゆがいて長芋と和えたりみそ汁の青みに入れたりサラダにと大活躍でした。 茨木 ミニ

◆オクラ、豚肉とシソの葉を巻いて炒めました。おいしかったです。 奈良 ミニ

◆お野菜作りのお話、いつも楽しみに読ませて頂いています。自然相手の作業は思い通りにならない中、休みなく続けられていることで、組合員にお野菜が届けられることに感謝しています。ありがとうございます。おかわかめはさっとゆがいてポン酢で、ピーマンはごま油で炒め、お醤油とかつお節をかけて頂きました。 門真 ミニ

◆エンツアイはピーマンと一緒に炒めて、かき味調味料でちょっと濃い目に味付け。ごはんがすすみます。さつまいもは焼き芋にしましたが、この時期だからかあまり甘みがなく、レモン煮などにした方がよかったなと思いました。

エル西 スタンダード

◆モロヘイヤは自分では買わないので、初めて食べました。ネバネバ食感がとてもおいしく、子供たちも喜んで食べてくれました。ネバネバ丼ぶりにしましたが、暑い日でもスルッと入っていききました。シシトウはピーマンのようにお肉と一緒に炒めて使いました。すごく食べやすく、こちらの子供たちは「美味しい！」と言ってくれました。 エル西 ミニ

◆大葉、茄子、シシトウでマーボ茄子にしました。大葉は良い香りがしました。さつまいもはまだ甘さが少ないですが、さつまいもご飯にしました。色が黄色で美味しくできました。胡瓜はサラダにしました。沢山の野菜、ありがとうございます。 豊能 スタンダード

◆全部とても美味しい。特にかぼちゃが甘かった。 奈良 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】～ 大阪しろ菜 編 ～

<栄養価と効能>

白ナに含まれるβ-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。また白ナはカリウムやカルシウムをはじめミネラルを豊富に含んでいます。カリウムはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。カルシウムは骨を生成する上で欠かせない成分です。骨を丈夫にし、健康を維持します。

<保存方法>

白ナはむきだして置いておくとすぐにしなびてしまいます。乾燥しないように濡らした新聞紙などでくるみ、袋に入れて野菜庫に入れます。その際、なるべく本来あった状態、根の部分を下にして立てて入れておくようにした方がもちがよくなります。

白ナを冷凍する場合は、一度固めに茹でて冷水に落とし、水気を絞り、小分けして冷凍します。使う時は自然解凍しますが、汁物の場合は凍ったまま投入しても大丈夫です。

<調理のポイント>

灰汁やクセがほとんどなく、色々な料理に使いやすい野菜ですが、一般的には生では食べません。また、ハクサイや小松菜と同じ料理に使えると考えて良いでしょう。好みにもよりますが、火の通し加減で歯ざわりを残したり、くったりとした状態になりやすいので、加減が大切です。