

アンケートの意見から 2023年42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。

◆米ナス、これほど大きいのはスーパーでもないので嬉しかったです！大きめの輪切りで「みそ田楽」しました！ナイス！シシトウはからくて娘が苦手でした。かぼちゃ、ほくほくで美味しく頂きました。 エル西 スタンダード

◆エンツァイはニンニクと塩、中華ペーストで炒めました。(木)に届き(月)まで急用で調理出来ずだったので、心配していましたが、葉先が少し黄色くなっただけで美味しくいただきました。れんこんは人参、糸コン、油揚げとで炒め煮にしました。シャキシャキとして味も濃くおいしかったです。 平野 ミニ

◆山口さんの記事を読んで、「ああ、本当に厳しいなあ…」と胸にズドンとききました。生産者の皆さんは強い思いと確かな覚悟、地道な努力で有機農法を守り続けて下さっている…。なんと表現しても足りないですが、心からありがとうございます。 エル東 ミニ

◆何でも美味しいけど、オクラにはびっくりした！ものすごく美味しかった！ エル東 ミニ

◆大阪しろ菜はうどんのトッピングで、オクラは冷奴や納豆のトッピングで頂きました。感謝！ エル東 ミニ

◆コンスタントにナスビが届くこの頃、嬉しいです。ありがとうございます。 茨木 分け合い

◆エンツァイ、おいしかったです。米ナスは豚ミンチと炒めてあんかけにしました。かぼちゃ、おいしく食べました。 奈良 ミニ

◆南禅寺シシトウは甘辛く煮ました。さつまいも、2歳の孫へ半分送ってやりました。ただふかただけでとてもおいしいと食べたらしいです。安心でおいしいお野菜は我々の日々の食卓になくってはならないものになっています。ありがとうございます。 門真 ミニ

◆かぼちゃをピオサポレシピで調理して食べましたが、味を入れなくても大変甘く美味いかぼちゃでした。有難うございます。 エル東 ミニ

◆オクラ、かたくなく。シシトウ、辛くないので食べやすい。かぼちゃ、しっかりした果肉。 茨木 スタンダード

◆大きな大葉ですが、柔らかいです。そのままパクパク食べました。香りもとてもいいですね!!ゴーヤ、大きなサイズで食べ応えがありました。苦味があえまりなくて家族3人でナスや豚肉と炒めて一度で食べ切りました。 奈良 ミニ

◆万願寺シシトウはいつも食べているのですが、南禅寺シシトウは初めてです。シャキシャキして味が濃くて美味しかったです。 奈良 ミニ

◆元気なオクラはさっとゆでて納豆や冷奴のトッピングで。美味しいかぼちゃはスタンダードで煮付けにしたりサラダで頂きました。感謝！ エル東 ミニ

生活クラブのホームページに
掲載している「ピオサポレシピ」
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。