

アンケートの意見から 2023年43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。

◆貴重なしろ菜です。おほか和えにしました。一枚黄色っぽい葉もありましたが、細かく刻んで頂きました。葉物は嬉しいです。きれいな大葉でした。市販の茄子と味噌炒めにしました。香りがとても良いです。ズッキーニはベーコンと炒めたのとマヨネーズ焼きで頂きました。新鮮で美味しかったです。ありがとうございました。

豊能 スタANDARD

◆枝豆（秘伝豆）、人生で初めての枝豆でした。ゆがくと鮮やかな緑色…。びっくりでした。豆自体は少し平たくておいしくいただきました。「秘伝豆」という名称にも興味が湧き、ボランティアグループでの会話も弾みました。さつま芋、これまたびっくり!!「スイートポテト」を作ろうと思っていたのでグッドタイミングでした。仕上げにふったシナモンが少し多かったのですが、みんなおいしい!と言われたのでよかったです。これも基本のさつま芋がおいしいからです。いつもありがとうございます。

茨木 ミニ

◆リーフレタスは柔らかくておいしかった。木下さんのメッセージを家族に紹介しつつ味わって食べました。この夏は家庭菜園のキュウリやピーマンがほとんど採れず自然の厳しさを痛感しました。生産者の方に感謝すると共に、その時にできるものを食べる、今あるものを分け合っ
て工夫して食べるというやさいBOXの考え方に改めて納得しています。

豊能 スタANDARD

◆伊賀有機さんのお便りをいつも楽しみにしています。ゲンゴロウ、草刈り等の管理のお話、農作業と自然は繋がっていると感じました。そのような環境で作られたお野菜を頂けるのは幸せです。エンツアイはゆでて酢醤油和え、かぼちゃはマヨネーズで和えてサラダ、天ぷらでいただきました。こっくりとした甘さでおいしかったです。今週もありがとうございました。

門真 分け合い

◆里芋の皮が、スルっとこそげ取れてびっくりしました。新鮮!!新物!!なのだと分かりました。お野菜メモのレシピ通りに作りました。とても美味しかったです。いつも有り難うございます。

香里 スタANDARD

◆米ナス、ごま油で焼いて合わせダレをかけて煮浸し。かぼちゃ、甘煮、丁度良い柔らかさでした。さつま芋、レモン煮、芋飯と芋好きには嬉しい季節です。

茨木 スタANDARD

◆シシトウ、消費材の豚ミンチと炒めていただきました。うす味でも美味しい!いくらでも食べれてしまいます。

香里 ミニ

◆貝割れ大根は市販と違う味で安心感がありました。シシトウはちりめんじゃこ炒めておいしく食べました。

奈良 ミニ

◆南禅寺シシトウは豚肉、玉ねぎと炒め、焼肉のタレにて。さつま芋はさつま芋ご飯とラタトゥイユにして頂きました。感謝です。

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】～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、ペリラルデヒド等、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。