

アンケートの意見から 2023年46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。

◆わさび菜はゆでて少し細かく刻んで汁物や佃煮風にしました。青い菜が嬉しいです。大根はさつま揚げと一緒に薄味の煮物にしました。やわらかで美味しかったです。大根の季節になったんですね！野菜の産地の皆様の所は朝晩の冷え方が厳しいのでは…。気温だけでなく雑草や虫や小動物の被害も大きいので気持ちや身体を大切になさって下さい。いつも感謝しています。ありがとうございます。 豊能 スタンダード

◆いつもお世話になりありがとうございます。ルッコラもモロッコインゲンもとても美味しく甘さを感じ、食事が楽しかったです。ルッコラは生で香りを楽しみ、モロッコインゲンは蒸しただけのシンプルなメニューでしたが、甘かったです。これからも美味しい野菜をどうぞよろしくをお願いします。 豊能 ミニ

◆サラダ菜はスーパーで購入した物は柔らかくすぐに破れてしまいます。伊賀有機さんのはしっかりしているのに柔らかくて美味しかったです。ホクホクのかぼちゃでした。煮物にしたら主人がほとんど食べてしまいました。 奈良 ミニ

◆里芋は煮て鶏ミンチのあんかけにしました。肌寒い日が増えてきて、あったかいメニューが増えていきます。大根はキュウリと一緒に白だし、梅で和えたり、お味噌汁、豚汁にしました。 平野 ミニ

◆ししとうはグリルでそのまま焼いて食べました。甘くておいしかったです。里芋は煮物にしました。きれいなお芋でねっとりやわらかくおいしかったです。 エル東 ミニ

◆久々に野菜室いっぱいになる野菜が届いてヤッター！という感じです。しろ菜はうすあげと炊いたらすごく上品な味でやわらかく美味しく、白菜とはまた違う味わいでした。大根も立派で早速大根おろしにしました。辛味が少なくおいしかったです。あとはふるふき大根にしようかなあ。昨今の天候不順で生産者の皆さんは本当に大変だと思います。有難うございます。 奈良 スタンダード

◆春菊はまず鍋物の材料として、またみそ汁の実としてもうれしいです。里芋はゆがいて「ゴママヨサラダ」と含め煮にしました。いつも季節の野菜をいただいてありがたいです。 茨木 ミニ

◆春菊はチョレギサラダで、里芋は根菜と炊いて美味しく頂きました。感謝！ エル東 ミニ

◆ルッコラ最高においしかったです!! トマトとモッツアレラと一緒に、オリーブオイル、塩、こしょうで頂きました。店のものとは全然ちがいます。またの登場を心待ちにしています。 豊能 ミニ

◆チンゲン菜、菜物のおいしさを味わいました。モロッコインゲン、やわらかで肉と炊き合わせ。大根、買い物が助かります。立派。 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】～ 白菜 編 ～

<栄養価と効能>

白菜は、大部分が水分ですが栄養バランスに優れた野菜です。特にカリウムが多く含まれ、塩分を体外に排出する効果があります。カリウムは煮るとスープの中に溶けだす性質があるので、塩分の取りすぎが気になるときは、スープ料理の食材に白菜を加えると効果的です。

そのほか、ビタミンC及びKも比較的多く含まれ、ビタミンCはみかんと同程度の量を含んでいます。食物繊維も豊富で、便秘の解消に効果があります。加熱調理で柔らかくすると消化がよくなるので、胃腸が弱る等、体調を崩した時にも利用できます。

また、淡白な味で低カロリーの食材なのでどんな味つけにもあい、毎日の食生活に心強い野菜です。

<調理の豆知識>

白菜は、くせがなく淡白な味わいですので、どんな料理にも向いています。肉類等のたんぱく質が多い食材と調理すると、旨味と白菜の甘味と合わさり、料理に深い味わいが加わります。

晴れた日に、2～3時間干しておく、水分が抜けて、さらに甘味が増します。

また、白菜を縦に割るときには、根元から包丁を入れて手で割ると、葉が揃ったまま綺麗に割れます。

<保存方法>

白菜は、寝かせると重みで葉が傷むので立てて保存しましょう。寒い季節には新聞紙に包んでおくと、3～4週間は保存できます。外葉から1枚ずつはがして使うと、傷まず長く保存できます。

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。