

アンケートの意見から 2023年47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。

◆南禅寺シシトウはグリルで焼いただけですが、甘く、まくろ節で食べたら最高のお酒のあてになりました。かぼちゃは甘く、牛肉と炒め、バター醤油で食べると本当に美味しかったです。おかわかめは豚ロースとんにくで炒めるのが定番になります。 エル東 ミニ

◆白菜、立派なのが届き喜びました。外葉は汁物に入れてお鍋にたくさん使わせてもらいました。小松菜はベーコンとえのきと塩、こしょう炒めに。モロッコインゲンはゆでて小さく切り、三色丼にしてみると、みんな美味し〜とパクパク食べました。 平野 ミニ

◆水菜は豚うす切り肉とハリハリ鍋にして頂きました。キレイで美味しい水菜でした。りっぱなかぼちゃは塩と水煮だけで甘くてホクホクとてもおいしくてびっくりしました。 平野 ミニ

◆大根、消費材の人参、こんにゃく、鶏肉と一緒に大根をおでん風に煮ました。仕上げに細かく刻んだ大根葉を投入、色よく歯応えも残して火を止め完成!!味付けはこれまた消費材の塩とだし醤油のみ。心ほっこり、笑顔で頂きました。素材の力は絶大です。 エル東 ミニ

◆大根はおろすとピリ辛でしたが、甘味もありおいしかった。サラダ菜、ミンチと野菜を炒めたものを包んだり、サラダでいただきました。 平野 スタダード

◆小松菜は練製品と煮浸しにしました。やわらかくておいしかったです。モロッコインゲンって元はポルトガルとか。おもしろいですね。すぐにやわらかくなるので、さっとゆがいてごま和えにしました。一度に食べてしまいました。ごぼう、2本入っていました。1本は少し硬いと思いました。中に黒い筋がありました。いつものきんぴら、根菜の南蛮漬け、かき揚げ、筑前煮等と使いました。調理方法をいろいろ考える事も楽しみたいと思います。 茨木 ミニ

◆春菊、くせがなくしてお鍋に入れるとやわらかくて香りがあり美味しく頂きました。大根、大きくて太い大根、葉っぱも付けてあったので1/3は根の部分とやわらかな葉っぱで即席漬け、あとはおでん、大根おろしで楽しみました。チンゲン菜、豚肉ときくらげと一緒に炒めてとろみをつけてシャキシャキ感のある軸とやわらかい葉がおいしかった。 奈良 ミニ

◆モロッコインゲン、おいしかったです。里芋の煮ころがし、おいしかったです。大根はゆでてみそ田楽にしました。 平野 スタダード

◆あー、甘い…幸せにひたれます。まるで和菓子のようなかぼちゃでした。 エル東 ミニ

◆モロッコインゲンは大きくて食べ応えがありますね。ベーコン、厚揚げと一緒に炒めて食べました。相性バツグンです。 茨木 スタダード

◆大根葉付き、最高でした。すじ肉と煮たり、葉もちりめんじゃこと炒めました。 奈良 ミニ

生活クラブのホームページに
掲載している「Bioサポレシピ」
もご活用下さい。



お野菜メモ】 ~大根 編~

<栄養価と効能>

大根は大部分が水分ですが、栄養のバランスに優れた野菜です。特に抗酸化作用を持つ**ビタミンC**は、加熱すると失われてしまいますが、大根には多く含まれているので、正常な細胞を保護する効果があります。**ビタミンC**を多くとりたいときは、サラダ等生食の食材として利用しましょう。

そのほか、**カルシウム**や**食物繊維**もバランスよく含まれています。秋から冬にかけて、煮物、おでん等、汁ごと食べる機会が多いので、食物繊維を多くとるための野菜として最適です。食物繊維は便秘の解消に効果があり、**生活習慣病の予防**にもなります。また、大根の葉は、栄養豊富なので食生活のため、積極的に利用すると良いでしょう。

<調理の豆知識>

大根を調理する際は、季節や根の部分で使い分けると良いでしょう。

‘白首大根’は、根の上の方に甘みがあるので、サラダや下ろし等の生食用として最適です。‘青首大根’は‘白首大根’と逆で、根の下の方が生食に向きます。春から夏にかけての大根は辛みが強く、冬の大根は甘みが増すという特徴もあります。

また、下ろすと、時間が経つにつれ**ビタミンC**が失われますが、下ろした直後に少し酢を加えると、**ビタミンC**が壊れにくくなります。消化酵素も含まれているので、大根下ろしを料理に加えると、消化も良い上に、一味違ったものになります。

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。