

アンケートの意見から 2023年50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。

◆小松菜、水菜ともシャキッと濃い味でおいしかったです。おかのり、ゆでるとねっとりして(ツルムラサキなどの食感に似て)おひたしにごまたっぷり美味しくかったです。 平野 ミニ

◆気候の異常な今年、お野菜への影響を知り、良いも悪いもあるんですね。夏は気温が低く冬は暖かいのが人間の生活はしやすいですが、作物にとってはきちんと四季が訪れる事が最適ですね。立派な白菜が届きました。1玉を何に使おうかワクワクします。クリーム煮、煮物、お味噌汁、お鍋、サラダ、酢の物、色々な調理法で頂きました。ありがとうございました。門真 ミニ

◆小松菜、本当に甘くておいしくいただきました。大根は今回もおでんに。ごぼうは牛肉としくれ煮にしようと思っております。チンゲン菜はスープで頂きました。マルチシートに対応する畑の対策、色々考えられていてビックリしました。これからもよろしく願います。どの野菜が来るか楽しみです。 奈良 ミニ

◆大根は煮たり、おろしにしたり、たっぷり食べられました。小松菜は煮浸しに、チンゲン菜はあんかけ焼きそばに使いました。最近は野菜が多くて嬉しいです。 奈良 ミニ

◆小松菜、つけあわせかラーメンに。しろ菜、ツナと塩こんぶ和え。さといも、かす汁に、かき揚げに。おいしかったです♡ 門真 ミニ

◆久しぶりに BOX 野菜を食べられてとても嬉しかったです。やっぱり繊維が柔らかく、お野菜本来の風味があって美味しいですね。

平野 ピーク時青菜

◆ナバナはとても美味しかったです。他の葉物とは違い甘みがあり特に茎が美味しいです。ごま和えにしました。小松菜は葉が太短いので冬の葉になったんですね。煮浸しにしましたが、サッと火を通すだけですぐに柔らかくなりました。こちら甘みがあり美味しかったです。サラダ大根は酢の物にしました。色がきれいなので、家族の箸が伸びて「美味しいねえ〜！」と喜んでいました。かぼちゃ、ごぼうは日持ちがするので出番待ちです。色々な野菜をありがとうございます。 豊能 スタダード

◆どの野菜も好みのものばかり。白菜はちょっと2人住まいには大きすぎて戸惑いましたが鍋、漬物、炒め物に有効に料理しています。冬野菜のこれからが楽しみです。ありがとうございます。 豊能 ミニ

◆大変なご苦労を「楽しみながらやっています」とサラリとおっしゃる風の木農場の山口さんに脱帽です。作り手さんの思いを知ると更に美味しさが増すのが不思議です。今回も全部美味し〜!! 本当に有難うございます。茨木スタンダード

◆大根、おでんに入れました。トロトロでとてもおいしかったです。葉は細かく刻んで炒め、かつお節、ゴマを混ぜて食べました。 茨木 ミニ

生活クラブのホームページに掲載している「バイオサポレシピ」もご活用下さい。



【お野菜メモ】～ キャベツ 編 ～

<栄養価と効能>

キャベツは、骨の健康維持や止血に働く**ビタミンK**のほか、**風邪予防や疲労回復に効果的なビタミンC**、腸内環境を改善する食物繊維が豊富です。ビタミンCは、捨ててしまいがちな外葉と芯の周りに多く含まれており、大きめの葉であれば、2〜3枚で一日の必要量を摂ることができます。

キャベツを別名‘甘藍(かんらん)’ともいいますが、甘味のもととなる果糖、ブドウ糖、蔗糖等を葉菜類の中で最も多く含みます。また、外側の緑色の濃い部分には**カロテン**が含まれ、**感染症予防効果が期待**できます。そのほか、**必須アミノ酸やカルシウム**も豊富です。

キャベツに含まれる‘**イソチオシアネート**’という成分には、**抗がん作用**があり、米国立がん研究所のデザイナーフーズ計画で、がん予防の可能性がにんにくに次いで2番目に高い野菜として挙げられています。

<調理の豆知識>

冬キャベツは肉厚でしっかりしていて、加熱すると甘味が増すので、ポトフやロールキャベツ等の煮込み料理や炒め物に向きます。火を通すことでかさが減るため、食物繊維をたくさん取ることができます。

キャベツに含まれる**ビタミンC**や**ビタミンU**は、水に溶けやすいので、水にさらすときは短く、また熱にも弱いので、調理する時間を短縮したり、煮汁ごといただくのが効果的です。



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。