

アンケートの意見から 2023年51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。

◆さといもの品質が良く美味しかった。いつも買う品だとけっこう傷んだものが入っていて不愉快だったがすべてが良い品でさすがと思いました！かぼちゃはいつものように皮を除いて調理したけれど、皮付きのままでも問題なかったのでは？と思われました。 奈良 ミニ

◆小松菜、毎週入っていて嬉しいです。煮浸しや炒め物にしています。大根、おでんにしました。皮はピーラーでむいて塩もみして、塩を洗い流してからしょう油とみりんと昆布で漬けています。ハリハリ漬けみたいで美味しいです。白ネギ、シャキシャキして甘味が強く、鍋料理にしました。 奈良 ミニ

◆里芋のぬめりに接触アレルギーのある私は、なるべく皮をむかずに済む調理方法として、少量の水に半身浴状態で頭にパラパラと塩を振りかけての蒸し煮を採用しています。竹串がすうっと入るくらい柔らかくなったら強火でいっきに水分をとばして食卓へ。各自皮をむきむき、またはほんのり塩味が美味しいと皮ごと頂きます。 エル東 ミニ

◆葉付き大根、特大の大根葉、レンジで柔らかくしてみじん切り、ベーコン、豚肉、しらす干し、卵、ニラ、生姜たっぷりチャーハン、大好評でした。インゲン、炊き合わせに嬉しい一品。 茨木 スタンダード

◆れんこん、おいしかったです。キンピラ、かやくご飯、煮物、色々楽しめました。小松菜、ターサイも炒めたり煮たり、葉物野菜大好きです。

奈良 ミニ

◆小松菜、煮びたしにして。スープに入れて食べました。春菊、ごま和えにして汁物に入れました。里芋、みそ田楽にして後は具沢山お汁にと思います。小かぶは浅漬けにしました。どれも味があり美味しかったです。

茨木 ミニ

◆大根は乱切りにして大根+雑炊ご飯にしてみました。「甘いねー」と大好評。しゃきしゃき野菜はサラダに！旬の柿なども刻んで、春菊や赤かぶ、玉ねぎ、他なんでもかんでも和えて超豪華な一品になりましたよー。ごぼうは柔らかく鶏手羽と一緒に煮込み、うどんの具にしました。香りが食欲をそそりました。小松菜は安定の美味しさ。燻炭作りを楽しめる山口さん、素晴らしいです。

エル東 ミニ

◆マルチシートより手間暇かかるのに、夏は緑肥を、冬は燻炭を敷いてもらい、ぐんぐん太陽に向かって勢いよく育っている…そんな情景を想像しながら艶やかな野菜三種を頂きました。とてもおいしかったです。

茨木 ピーク時青菜

◆さといもはとてもおいしかったです。鍋物、みそ汁、シチューと活躍。さといも好物です。大根、おでんにしました。濃厚白だしを使って少し甘い目に。電子レンジで柔らかくしてから煮込みました。とても美味。鴨鍋にも使い、これからが楽しみです。

門真 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】～ ねぎ 編 ～

<栄養価と効能>

ねぎにはビタミンA,C,カルシウム,βカロチンなどが含まれています。もちろん葉ねぎと白ねぎでは栄養の含有量が違い、緑色の葉ねぎの方が太陽にあたって育った分、栄養豊富なようです。また、タマネギにも含まれている「においの素」アリシンが含まれています。アリシンはビタミンB1の吸収を助けてくれるので、ビタミンB1を多く含む食品と合わせると効果大。アリシンは時間が経つと減ってしまうので、食べる直前に調理する方が栄養を無駄なく摂れます。ちなみにアリシンは臭いの強い白ねぎの方に多く含まれています。また、アリシンには血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用があるので、肩こりや疲労回復にも効果的です。

●ねぎパワー

ねぎは冷えた体を温め疲労回復に効果のある野菜といわれています。風邪をひいた時は、ねぎと少量の味噌・しょうがに熱湯を注いで飲むと体が温まり発汗が促されて熱が下がるといわれています。ねぎ特有の臭いは肉や魚の臭みを取り、薬味として使っても食欲増進に効果があります。鍋にする時は、葉ねぎは食べる直前に入れ、あまり火を通さずに食べるのが栄養を効果的に摂るポイントです。刻んだねぎを冷凍保存して毎回使う分だけを解凍すれば手間は省けますが、出来れば使うたびに刻んだ方がねぎの風味もよく栄養も摂れます。



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。