

アンケートの意見から 2024年03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。※昨年末回収のアンケートを掲載しています。

◆毎週ピーク時セットにも多くのお野菜が届き嬉しいですね。お味が濃く甘いので、ゆでてほんの少しの調味料、もしくはおじゃこ、ごま、みついし刻み昆布などで和えるだけ（調味料はなし）でいただいています。 門真 ピーク時青菜

◆野菜類がたっぷりあると気持ちがゆったりとします。さといもは今回「含め煮」にしました。やわらかくて一度に終わってしまいました。次は「里芋サラダ」と思っています。大切な野菜を新鮮に保存できるように心がけています。 茨木 ミニ

◆いつも新鮮な野菜ありがとうございます。どれも野菜本来の味と香りがしてとても嬉しいです。春菊は香りがしてとても柔らかくておいしいです。先日テレビで、春菊は洗って適度に切って水気を切ってジップロックの袋に入れて冷凍すると良いと云っていました。使う度に必要だけ取り出して使うと良いそうです。早速今やっています。 茨木 ミニ

◆小松菜、青々としていてシャキシャキでした。かぼちゃ、白い皮の「とっておき」美味しい煮物になりました。レンジで蒸して皮をむいてつぶして鶏ミンチと合わせて団子にしました。もちりして美味しかったです。 奈良 ミニ

◆美味しい野菜をいっぱいいただいて風邪知らずです。感謝です。 香里 ピーク時青菜

◆ほうれん草、緑が濃く、葉も茎もしっかりしていて甘みのある濃いお味。市販品では味わえないおいしさです。水の子さんのれんこん、20年以上のファンです。一番好きな食べ方はすりおろしてミンチやおじゃこを入れておやき風にしたたり、お汁に入れてもちもち感を味わいます。キャベツ、一玉で届いたので、久々にロールキャベツ（いつの頃からか子供たちが、母のおいしいごはんにしてくれた）を作りました。お野菜メモは栄養価、効能も知ることができ、ためになります。 門真 ミニ

◆さといもは柔らかく煮るとめちゃうちゃおいしいです。煮すぎかと思うほど炊いてみたら、とろけるほどおいしかった。手間を省いて冷凍の小芋を使うことが多いけれど、やはり皮むき、下煮して味付けと、手間をかけたら味が違いました。 門真 スタダード

◆小かぶは浅漬けに。傷みのないきれいな蕪でした。太ネギはやわらかく香りもよかったです。白菜やベーコンと共にスープ煮で頂きました。どの野菜も甘みがありとても美味しかったです。ありがとうございます。 豊能 スタダード

◆三つ葉の香り、とてもいい香りで親子丼にピッタリでした。かぼちゃ、固くて夫に切ってもらいましたが、早く柔らかくなりとてもおいしかったです。紅芯大根は酢漬けにしておいしく頂きました。 奈良 ミニ

◆それぞれの野菜の持つ美味しさを味わえ感謝です。 エル東 ミニ

生活クラブのホームページに掲載している「Bioサポレシピ」もご活用下さい。



【お野菜メモ】～人参・金時人参 編～ ＜栄養価と効能＞

人参にはカロテンと言う名前の由来にもなっているくらい、人参にはたくさんのカロテンが含まれています。β-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。また、油との相性がよく、揚げ物や油炒め、バターソテーなどのように、共に摂取することでビタミンAの効果が増すそうです。

西洋系のオレンジ色はカロテンですが、金時人参などの赤い色はリコピンといわれる色素です。これは、カロテンの一種ではあるのですが、β-カロテンとは違い、ビタミンAには変化しません。しかし、リコピンそのものが活性酸素を減らす働きがあるそうです。それも、β-カロテンやビタミンEの何倍もの効果があるそうです。

金時人参はお節料理に限らず、綺麗な色を活かし、生のまま千切りやスライスにしてサラダに使ったり、ピクルスにしても美味しく、炒め物など一般的な人参と同じように使えるので、普段の料理にも取り入れていただきたい野菜です。

【金時人参のごまピーナツ和え】

■金時人参 2分の1本 ■白すりごま 小さじ1

■ピーナツ粉 小さじ2 ■醤油 小さじ半分

■塩(ゆでるときに) 1つまみ

- ①金時人参は食べやすいサイズのサイコロ状に切る。
- ②鍋にお湯をわかして、塩1つまみと、①を入れて茹でる。火が通ったらざるにあげ、水分を切る。
- ③あったかいうちに、ボールにうつし、すりごま、ピーナツ粉、醤油で和える。

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。