

アンケートの意見から 2024年05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。

◆ほうれん草はおかか和えに。うまい菜は色がきれいなのでごまマヨネーズ和えにしました。美味しかったです。小かぶは皮と実の方を別々に浅漬けにしました。きれいなかぶで味も良かったです。葉は刻んで汁物の具に。蕪は香りが良いのでシンプルな調理で美味しい食材です。キャベツは肉厚で甘味があります。スープ煮や炒め煮にしています。アレッタは卵とじに。色が濃く鮮やかです。今年もお世話になります。

豊能 スタンダード

◆キャベツの大きさにビックリ！2kgくらいありましたね。固めのキャベツで、炒めると甘みがあり、お好み焼き、回鍋肉、チャンポン、こてっちゃん…。毎日美味しくいただきました。ターサイはにんにく炒めで、二人で一株ペロリと食べてしまいました。

奈良 ミニ

◆アレッタ初めて食べました。ブロッコリーとケールの良いとこどりで大好きな味でした。炒め物とお味噌汁でおいしく頂きました。また入っていると嬉しいな。

平野 ミニ

◆年末年始に大活躍してくれました。お雑煮、鍋物、酢の物等に使いました。遊びに来た2歳の孫はお味噌汁に入った蕪の葉を食べていたので、母親（私の娘）は、いつも緑のものは食べてくれないのにと驚いていました。お野菜自身が甘くしっかりしたお味なので食べてくれたのだと思います。今年も宜しく願います。門真 ミニ

◆「お母さん、今日は冬至やからかぼちゃ食べなあかんって園長先生言うと思ったでえ」年少の娘に言われて気付きました。21日のお野菜、かぼちゃを入れて下さっていた!!ありがとうございます。甘くて美味しかったです。レンチン後バターソテーにして少々の塩を振りかけて頂きました。ニラも力強く香りがとてもよかったです。ウーウェンさんの2種類のものだけ使う炒め物レシピ、豚の肉野菜炒め用と一緒にいただきました。一口大に切った豚をさっと湯がき、水分を切って片栗粉、塩こしょうをまとわせる。フライパンに少し油を入れて肉を炒め、しょう油、黒酢が各大さじ1、はちみつ小さじ1の合わせ調味料をからめ、プクプクとろりとしてきたら、生のニラを一束入れてさっと炒め出来上がり。どんな青菜でも美味しく頂けます。どの青菜もピカピカでとてもうれしいです。寒い中の収穫作業、本当に本当にありがとうございます。我が子3人と夫婦の血となり肉となりしっかりと余すことなくいただきます。今年もどうぞよろしくお願い致します。

エル東 ミニ

◆ほうれん草→シーフードミックスとオイル Pastaにしました。シャキシャキで味も濃くおいしかったです。水菜、洗ってキッチンバサミで切っておくと楽ちんでした。プチトマトと人参スライスと一緒に。暑い日も寒い日も当たり前のように野菜が届くたびにありがとうございます。利用し続けることで応援できればと思います。

平野 ピーク時青菜

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】～うまい菜 編～

<栄養価と効能> (スイスチャード)

うまい菜(スイスチャード)に多く含まれる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<u>の健康維持</u>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<u>がある</u>といわれています。また、ビタミンEが豊富に含まれているので、その強い抗酸化作用により、活性酸素を抑え体内の不飽和脂肪酸の酸化を防ぎ、動脈硬化や心筋梗塞などの予防に役立ちます。また、うまい菜(スイスチャード)にはカルシウムやマグネシウムをはじめ鉄分などミネラルを豊富に持っています。その他にも多くのカリウムが含まれているので血圧の上昇を抑える働きにより高血圧の予防や、また、筋肉の収縮をスムーズにする働きもあるので、痙攣などの解消にも良いでしょう。

<豆知識>

うまい菜(スイスチャード)は不断草と言われる種目で年中収穫が可能なので不断(途切れる事のない)という意味の名前です。基本的にはほうれん草と同じ料理に使えます。うまい菜には前述の様に多くのβ-カロテンが含まれますが、茹で過ぎると多くの色素成分が流失してしまうので、うまい菜をおひたしなどさっと茹でる場合は、固い柄の部位分と葉の部分^を切り、別々に茹でます。軽く塩を加え沸騰させている湯の中で1分～1分半程、しゃぶしゃぶの要領で柄の部分から茹でます。茹であがったらすぐに冷水にとり、熱を取ったらまたすぐに引き上げて水気を絞ってください。柔らかい葉はサラダで、又炒めものにも適しています。

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。