

アンケートの意見から 2024年06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。

◆生産者の皆様の新年のご挨拶を読ませて頂き、改めて心より感謝申し上げます。気候変動など人間の力でどうしようもできない自然の中で、私達に美味しい野菜を手をかけ作って下さり、届けて下さることに頭が下がる思いです。いつも大切に頂きます。今年もよろしくお願い致します。独立された北野さん、頑張ってください!!
滋賀 スタANDARD

◆紅芯大根、甘酢漬けにして頂きました。とても美味しかったです。ナバナはお浸し、里芋も煮付けて全て美味しかったです。毎週安心できる野菜を届けて下さり有難うございます。これから生産よろしくお祈りします。
平野 ミニ

◆小かぶはエビとうま煮でおいしかったです。ターサイは鶏もも肉とたっぷり食べれてうれしかったです。かぼちゃはきれいで甘くておいしい。小松菜はお味噌汁にすると子供も食べやすそうです。いつも美味しいお野菜に感謝しています。
平野 ミニ

◆特にニラが美味しかったです。卵とじにして一人で一束食べてしまいました。旬の野菜をお腹いっぱい頂けて幸せです。ありがとうございます。
香里 ピーク時青菜

◆北野様、やさいBOXに北野さんの野菜が入るのが楽しみです。待ってまーす(笑)
エル西 スタANDARD

◆どれもいつもおいしいですが、今回は小かぶが!!感動的なまでにおいしかったです。生で切って一口食べたら、とっても甘くて…加熱するのがもったいなく、そのままサラダでいただきました。美味しいお野菜ありがとうございます!
香里 ミニ

◆レタス、小ぶりでしたがシャキシャキでした。ジャーマンポテトを作り、一緒に食べました。ターサイ、少し苦味がありお料理のアクセントになっています。小松菜と豚ミンチと炒めました。
奈良 ミニ

◆キャベツ、大きくて使い応えがありました。お好み焼きやラーメンに生で切って使いました。ターサイはチンゲン菜のように中華風炒めました。この時期野菜が多くて嬉しいです。
奈良 ミニ

◆小松菜、甘味がありやわらか。紅芯大根、酢の物が豪華に。レタス、ザクザク感があり美味でした。
茨木 スタANDARD

◆大根は折れていたのですがすぐにゆずピクルスにしました。小松菜、京セリ、白ネギは鍋料理にたっぷり入れることができました。田舎の「せり」は家の近くの水の湧く所などの少し湿った場所に生えているのでよく摘んできてはお浸しやおつゆの具にしていました。香りがいいですね。
茨木 ミニ

◆美味しくていっぱい食べました。風邪しらすです!有難うございました。香里 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「バイオサポレシピ」もご活用下さい。



【お野菜メモ】～ブロッコリー編～ ＜栄養価と効能＞

ブロッコリーは、欧米では「栄養宝石の冠 (Crown of Jewel Nutrition)」と呼ばれるほど、**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**等の栄養素を豊富に含む緑黄色野菜です。中でも**風邪予防**や**美肌効果**が期待できる**ビタミンC**の含有量は、生のままだと100g中120mgとレモン果汁の2倍以上含まれており、野菜の中でもトップクラスです。夜間の**視力回復**や**発ガン抑制効果**の期待できる**カロテン**、お互いに協力して**貧血**を予防する**鉄**や**葉酸**を豊富に含むほか、**カルシウム**の代謝を促す作用を持つ**ビタミンK**が**カルシウム**と共に豊富に含まれているため、**骨粗しょう症**の予防効果も期待できます。

＜保存方法＞

新鮮なもののほど甘みがあるので早めに食べ取りましょう。収穫後のブロッコリーは呼吸作用が激しく、つぼみが開くと品質が低下するので、水洗いしないでポリ袋に入れ密封せずに野菜室で保存するか、小花蕾毎に分けてかためにゆで、冷凍するとよいでしょう。

＜調理の豆知識＞

ブロッコリーは、茎の切り口に十文字の切れ目を入れ、塩を加えた熱湯に茎の部分から入れ、歯ざわりが残る程度に下ゆでしてから調理すると、むらなく加熱でき、ビタミンCの損失も少なく済むうえ、色鮮やかに仕上がります。ゆでたブロッコリーには生の $\frac{1}{2}$ 量のビタミンC約50mgが含まれているので、ゆでブロッコリーを100g食べれば1日の $\frac{1}{2}$ 必要量がまかなえます。ゆでてマヨネーズをつけたり、サラダにしたりと、食卓の一品に手軽に加えましょう。



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。