

アンケートの意見から 2024年07月
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。

◆暖かい屋内にいて旬のおいしい野菜がいただけ、いつも感謝しています。京セリは毎回セリごはんでとてもおいしいです。紅芯大根は薄切りスライスでサラダに。濃いピンクが美しくおいしいです。白ネギは最近ネギ塩にはまっています。ターサイはネット検索上位の豚バラとの炒め物でいつもおいしくいただいています。ありがとうございます。 滋賀 スタANDARD

◆ほうれん草や小松菜は甘味が増して、又やわらかでした。湯がくのも早いです。ターサイはサッと茹でて炒り卵と炒め合わせました。塩味にしました。色も濃くて美味しく出来ました。白菜は八宝菜や甘酢漬けにしようと思っています。野菜の味が濃いのでどんな料理でも美味しく出来るんですよ。生産者の方々は収穫するには厳しい時期ですね。感謝しつつ食べさせて頂いています。有難うございます。豊能 スタANDARD

◆ピーク時セットが楽しみです。ほうれん草はしっかりした大きな葉っぱなのにやわらかくて甘い！小松菜もシャキシャキして、ごまマヨネーズ和えでもおいしいです。ニラは見るからに新鮮で、サッとゆでて、ごまポン酢でいただきました。 豊能 ピーク時野菜

◆ほうれん草、ちょうほう菜、ナバナ、美味しく頂きました。大根、おでんにサラダに、辛いのが苦手は私にはとても美味しい大根でした。 茨木 スタANDARD

◆暖冬と思われたこの冬も厳しい寒さがやってきました。様々な感染症も周りで流行っていますが、栄養価のあるものをしっかり食べる事で免疫力を上げられると思っています。栄養価のある安心なお野菜をいただき、家族皆元気に過ごしています。ありがとうございます。

門真 ピーク時野菜

◆ターサイは下処理が大変でしたが中華そばろあんに半分、よだれ鶏に添える用で半分、すぐに食べてしまいました。チンゲン菜とターサイは子供には少くセがあります、パクパク食べてくれました。やさいBOXで食べられる野菜が増えてくるのが嬉しいです。 平野 ミニ

◆小松菜、れんこん、キャベツ、すべて美味しく頂きました。特にキャベツは毎週心待ちにしていたので、届いた時はとても嬉しかったです。いつも安心して美味しい野菜を届けてもらって有難うございます。これからも生産よろしく願いします。 平野 ミニ

◆元気なほうれん草は3株でしたが、根元の赤い所がとても甘くておいしかったです。 エル東 スタANDARD

◆小松菜はうどんのトッピングで、大根はお味噌汁やおでんに。ごぼうはキンピラでどれも美味しく頂きました。感謝。 エル東 ミニ

◆小松菜、ベーコンと炒めて朝食で頂いています。蒸しても甘い！ エル東 ピーク時野菜

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】～ほうれん草編～

<栄養価と効能>

ほうれん草は、緑黄色野菜の中でも高い栄養価を誇る野菜です。特に**ビタミンK**、**葉酸**、**鉄分**が豊富に含まれています。

ビタミンKは、血液の凝固に関与し、不足すると止血しにくくなります。また、**葉酸**は核酸やたんぱく質の合成にかかわる成分で細胞の形成、造血に働きます。

そのほか、細胞の正常な働きをサポートし高血圧を予防する**カリウム**や、丈夫な骨や歯をつくり神経機能を調節する**カルシウム**等、**ミネラル**類も豊富に含まれています。

<調理の豆知識>

ほうれん草を根元からゆでた後、水にさっとさらすとアクがよく抜けます。このとき、ゆで過ぎるとビタミンCの損失が多くなるので注意しましょう。

根元の赤い部分には、**ベタシアニン**という**ポリフェノール**を含んでいるほか、骨の生成に重要な役割を果たしてくれるマンガンが多く含まれているので、捨えずに食べるようにしましょう。

また、ごまやピーナツ等と組み合わせると、これらに含まれる**ビタミンE**がほうれん草の**ビタミンA**や**ビタミンC**の酸化を防ぐとともに、カロテンの吸収を助けるので、ごま和えやピーナツ和え等がお勧めです。

● フリージングでクイック調理

硬めにゆでたほうれん草は、小分けにしてラップに包み冷凍庫へ。凍ったままスープやソテーに使えば調理のスピードもアップ！

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。