

アンケートの意見から 2024年11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。

◆いつもエネルギーいっぱいのおいしいお野菜をありがとうございます!!最近のお気に入りはこちらです。盛り盛りのターサイですが、さっとゆでて2盛くらいに分け、一つは酢味噌和えで、もう一盛は生活クラブの塩こんぶとだし醤油、ごま油で和風ナムルにしています!子供たちもおいしいおいしいとごはんのお供にお弁当に!元気と共にいただいています。
茨木 スタンダード

◆葉付き大根大歓迎です。葉はさっと茹でて刻んでごま油少々で炒め、醤油、かつ節をかけて食べます。薄味にしますとパンでも食べられます。根の方はおでんや茹でてゆず味噌をかけて食べます。大根はポトフにも入れました。おいしくて一週間かけて食べました。茨木 スタンダード

◆ほうれん草、ごま和えに。甘味がありおいしかったです。ターサイ、まだ残っています。大きいため何回かに分けて使っています(野菜炒め、クリーム煮等)。京セリはナムルに。白菜、白い部分を浅漬けにして、サラダの代わりに食べます。この時季、浅漬けにして水が上がりませんが、おいしかったです。
茨木 ミニ

◆小松菜、特にいつも楽しみにしています。茎の下の方が茹でるときれいな黄緑でみずみずしく、甘味もあっておいしいです。いつもありがとうございます。
エル西 ミニ

◆ナバナ、お浸しで。美味しかった。里芋、煮物。1才と3才の孫達がほとんど食べ切るうまさでした。数が必要なので1/4、1/5サイズにカット、盛り付け中に何度も口を開け「くれ!!」を連発しました。小松菜と紅芯大根は娘が持ち帰り!!ご馳走様でした。平野 スタンダード

◆京セリはチヂミにたっぷりと入れました。もっと欲しいくらいです。小松菜もほうれん草と和えたり(白和え、ごま和え等)、両方ともみそ汁の実にします。ほうれん草はさっと茹でて刻み、カレーの中にも入れます。キャベツも万能ですが、わかめとの甘酢和えなどよくします。いずれも鮮度がいいので気持ちもゆったりとうれいすね。
茨木 ミニ

◆ほうれん草はさっと茹でてごまをかけ、ポン酢でいただきます。朝食が何十年来ごはん、みそ汁、小鉢のおかずですので、ほうれん草は漬物代わりにするので主人がたくさん食べてくれます。ありがとうございます。白菜はさっと干してから漬物にします。京セリは茶わん蒸し、清汁に入れて、いつも大事に食べております。
茨木 ミニ

◆白ネギは太くてしっかりしていました。鶏もも肉と一緒に焼いて食べました。白髪ねぎにしてうどんの上に乗せて食べるのもシャキシャキして美味しかったですよ!
奈良 ミニ

◆毎回何が届くかとても楽しみです。いつも美味しいお野菜をありがとうございます。
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「ビオサポレシピ」もご活用下さい。



【お野菜メモ】～ キャベツ 編 ～

<栄養価と効能>

キャベツは、骨の健康維持や止血に働くビタミンKのほか、風邪予防や疲労回復に効果的なビタミンC、腸内環境を改善する食物繊維が豊富です。ビタミンCは、捨ててしまいがちな外葉と芯の周りに多く含まれており、大きめの葉であれば、2~3枚で一日の必要量を摂ることができます。

キャベツを別名‘甘藍(かんらん)’ともいいますが、甘味のもととなる果糖、ブドウ糖、蔗糖等を葉菜類の中で最も多く含みます。また、外側の緑色の濃い部分には**カロテン**が含まれ、**感染症予防効果**が期待できます。そのほか、**必須アミノ酸**や**カルシウム**も豊富です。

キャベツに含まれる‘**イソチオシアネート**’という成分には、**抗がん作用**があり、米国立がん研究所のデザイナーフーズ計画で、がん予防の可能性がんにく仅次于いで2番目に高い野菜として挙げられています。

<調理の豆知識>

冬キャベツは肉厚でしっかりしていて、加熱すると甘味が増すので、ポトフやロールキャベツ等の煮込み料理や炒め物に向きます。火を通すことでかさが減るため、食物繊維をたくさん取ることができます。

キャベツに含まれるビタミンCやビタミンUは、水に溶けやすいので、水にさらすときは短く、また熱にも弱いので、調理する時間を短縮したり、煮汁ごといただくのが効果的です。

