

アンケートの意見から 2024年12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、小松菜は柔らかくて旨味もあって美味しかったです。葉ニンニクはすき焼きで食べました。キャベツはまだ前回分が食べ切れていないのですが、春キャベツで柔らかそうなので、サラダや付け合わせに使いたいと思っています。 奈良 ミニ

◆今回届いたさつまいもは甘くてほくほくでした。京セリで芋の子汁を作り好評。先週の里芋も入れました♡大根はおでんを作るときに使いました。いつもたくさんありがとうございます。 茨木 分け合い

◆市販の野菜を全然使っていない程たくさんの野菜が来ます。一生懸命料理しています。小松菜はゴロゴロベーコンと一緒にさっと炒めて塩こしょうで食べます。大根はとりの手羽先と手羽元と一緒にうす味で炊いて食べます。アルコールにもごはんにも合います。さつまいもはやき芋にしました。たくさんお野菜ありがとうございます。 茨木 ミニ

◆三つ葉の香りがとても良かったです。清汁の具に半分使いました。残りはほうれん草とのお浸しに。しっかりした三つ葉で、次もあると良いのですが…美味しかったです。レタスも新鮮でした。そのまま食べるのもおすすめです。ニラは玉ねぎと卵とじにしました。やわらかでした。いろいろな野菜をありがとうございました。

豊能 スタナード

～新しい生産者の紹介～

今年度より新たな生産者が加わります。熊本県の「肥後やまと」と青森県の「津軽産直組合」の2産地です。

「肥後やまと」は、熊本県上益城郡山都町にあります。2013年に有機農業の普及と、後継者の育成を進めていくことを目的に結成。現在36名の生産者で頑張っています。生産者の半数は40代以下の若手で、ベテラン農家の知恵と知識を受け継ぎ、こだわりの野菜を作っています。山都町は、熊本県の東部（九州の真ん中）に位置し、標高300m～900mの冷涼な気候を生かした作物の生産が盛んな地域です。山都町では約40年前から有機農産物の生産が行われており、県内はもとより全国的にも有機農業の先進地となっています。今年度はベビーリーフと里芋の出荷を行います。「津軽産直組合」は、現在カタログ企画にてりんご7種類とカットごぼうの出荷をしています。やさいBOXではカットごぼうをお届けします。両産地が加わる事で安定してお届けできる野菜が増える事となります。お届けがあった場合には、生産者へのコメントの提出を是非ともお願い致します。

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】～白菜編～

＜栄養価と効能＞

白菜は、大部分が水分ですが栄養バランスに優れた野菜です。特にカリウムが多く含まれ、塩分を体外に排出する効果があります。カリウムは煮るとスープの中に溶けだす性質があるので、塩分の取りすぎが気になるときは、スープ料理の食材に白菜を加えると効果的です。

そのほか、ビタミンC及びKも比較的多く含まれ、ビタミンCはみかんと同程度の量を含んでいます。食物繊維も豊富で、便秘の解消に効果があります。加熱調理で柔らかくすると消化がよくなるので、胃腸が弱る等、体調を崩した時にも利用できます。

また、淡白な味で低カロリーの食材なのでどんな味つけにもあい、毎日の食生活に心強い野菜です。

＜調理の豆知識＞

白菜は、くせがなく淡白な味わいですので、どんな料理にも向いています。肉類等のたんぱく質が多い食材と調理すると、旨味と白菜の甘味と合わさり、料理に深い味わいが加わります。晴れた日に、2～3時間干しておく、水分が抜けて、さらに甘味が増します。

また、白菜を縦に割るときには、根元から包丁を入れて手で割ると、葉が揃ったまま綺麗に割れます。

＜保存方法＞

白菜は、寝かせると重みで葉が傷むので立てて保存しましょう。寒い季節には新聞紙に包んでおくと、3～4週間は保存できます。外葉から1枚ずつはがして使うと、傷まず長く保存できます。

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。