

アンケートの意見から 2024年17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。

◆時々入る馴染みのない野菜が来たときは？と緊張します。添付のレシピなど参考に調理しますと、いずれもおいしく笑顔に変わります。このようにいつもおいしく頂いています。又、今回の白ネギはトウが立っていてとても硬かったです（棒みたい笑）ちょっと残念。それで外側はむいて、中の芯の柔らかい部分を刻んで冷凍にしています。 奈良 ミニ

◆ニラが配達日にもう腐っているところがありました。2束とも。葉も黄色い点々が入っていていつもより鮮度が良くなかったです！半分以上廃棄しました。ざんねん…。 茨木 分け合い

◆うまい菜は塩ゆでしてお浸しにして食べました。炒めるよりも柔らかくなり、子供も食べやすそうでした。白ネギは豚バラで巻いて甘辛くして焼いて食べました。太くて立派な白ネギだったので食べ応えがあり美味しかったです。 平野 スタンド

◆いつも新鮮な野菜ありがとうございます。葉玉ねぎ、スーパーで見かける事がないので珍しいなと思いました。お魚やお肉同様、スーパーで並んでいる状態しか見たことのない子供達にも、こういう風になってるんやなぁと話すきっかけになります。娘（小3）は生活クラブで配達されるもの＝お薬が少ないと覚えているので、食べ物を選ぶ目も自然に養われていくだろうなと嬉しく思います。 平野 ミニ

◆ごほうは柔らかくてきれいでした。煮付けに入れたり牛肉としくれ煮にしました。今週「アレッタ」の食べ方が書いてありました。湯がいてしまったので味が薄かったですね。次回は焼いてみようと思います。 奈良 ミニ

◆ベビーリーフ、美味しかったです。いつもと違う袋だったので（?）。やさいニュースを読み、肥後やまと会さんのと知りました。新鮮でした。サラダにそのまま味付けせずに頂きました。これからも安定した出荷とあり喜んでいきます。大根は豚大根に。やわらかくて美味しかったです。端境期は乾物も使っていきます。じゃが芋やさつま芋、人参、玉葱も登場回数を増やします。色々工夫しますね。ありがとうございます。 豊能 スタンド

◆ほうれん草、ゆですぎでもしっかり歯応えがあり、だし醤油2滴程とかつお節をかけて素材自体の味を楽しみました。甘くて美味しかったです。味が濃くて良い！やっぱり水がいいと美味しいですね。 滋賀 ミニ

◆ベビーリーフ→オリーブオイル、プレリバルサルサミコ、スパイス&ガーリックソルトでドレッシングを作って食べました。超美味です♡ 門真 スタンド

◆アレッタは、初めての野菜。強火で塩とオイルで炒めた後、皿に移し、オリーブオイルを多めにかけて頂きました。バッチリ美味！感激有り。 茨木 ミニ

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】～ 大阪しろ菜 編 ～

<栄養価と効能>

白ナに含まれる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、髪や皮膚の健康維持や、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があるといわれています。また白ナはカリウムやカルシウムをはじめミネラルを豊富に含んでいます。カリウムはナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。カルシウムは骨を生成する上で欠かせない成分です。骨を丈夫にし、健康を維持します。

<保存方法>

白ナはむきだして置いておくとすぐにしなびてしまいます。乾燥しないように濡らした新聞紙などでくるみ、袋に入れて野菜庫に入れます。その際、なるべく本来あった状態、根の部分を下にして立てて入れておくようにした方がもちがよくなります。

白ナを冷凍する場合は、一度固めに茹でて冷水に落とし、水気を絞り、小分けして冷凍します。使う時は自然解凍しますが、汁物の場合は凍ったまま投入しても大丈夫です。

<調理のポイント>

灰汁やクセがほとんどなく、色々な料理に使いやすい野菜ですが、一般的には生では食べません。また、ハクサイや小松菜と同じ料理に使えると考えて良いでしょう。好みにもよりますが、火の通し加減で歯ざわりを残したり、くったりとした状態になりやすいので、加減が大切です。

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。