

アンケートの意見から 2024年25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。

◆小かぶは豚ミンチであんかけで炊いて甘く美味しく頂きました（葉もいっしょに）。ニラは葉先が悪くなっていましたが取り除いて、にんにく、豚肉でカキ味で炒めたらとても美味しかったです。とうもろこし、めっちゃめっちゃ甘く、ゆがいて食べました。美味しい野菜をいつも有難うございます。 エル東 ミニ

◆今年の初物とうもろこしは、頂いたその日にレンジでチンして頂きました。かぶは煮物、酢物、漬物と葉は湯がいて頂きました。すべて新鮮で毎回種類の違うもので楽しみです。エル東 ミニ

◆ブロッコリーは最近高いのですが、大きいのが届きました。甘くてとてもおいしかったです。伊賀あたりにキツネがいるとはビックリです。気持ちのいい土だったんでしょね。ほうれん草、小松菜も立派なものが届きました。ありがとうございました。 茨木 スタダード

◆とうもろこし、スナップエンドウ、無水調理して頂きました。何の味付けをせずとも野菜の味が濃くてご馳走です♡葉物もシャキシャキしてどれも大切に頂きました。ごぼうは皮付きのまま片栗粉をまぶして揚げ焼きで。子供たちもよく食べました。生産者の皆さん、いつもありがとうございます♡ 茨木 スタダード

◆とうもろこし、甘くてやわらかでとてもおいしかったです。 茨木 スタダード

◆小かぶは甘酢漬けにしました。とうもろこし1本は「とうもろこし御飯」に1本は「カレー」に入れました。とても甘くておいしかったです。手間も掛からずすぐに作れることが嬉しいです。小さい頃、とうもろこしの皮で人形を作って遊んでいた事を思い出しました。ちょうどほう菜はすぐに葉が黄色くなるので早く調理した方が良かったですね。今回は肉豆腐の中に玉葱と共に入れました。みそ汁の中にも。 茨木 ミニ

◆そら豆、とても美味でした。茹で上げたはしから手が伸びて…私の口には一ヶだけでした。ラディッシュ、葉は茹でて汁物やスープの青みに。実は甘酢漬けにしました。半月にして漬けました。歯ざわりも良くて、初夏の色のきれいな酢漬けになりました。ベビーリーフの中のルッコラが特に好きな味です。サラダに何もかけずにそのまま頂きました。大阪しろ菜は薄揚げとサッと煮ました。小松菜はおかか和えに。ブロッコリーもずっしり重く食べ応えがありました。茹でてポン酢で頂きました。茎も美味！皆様のお蔭で野菜の種類も増え喜んでいきます。ありがとうございます。 豊能 スタダード

◆ニラ、油で炒めた時の香りの立ち方がとても良かったです。思わず「わっ！」と声が出ました。次回も楽しみです。 エル東 ミニ

◆とうもろこし、初物で子供が大喜び。蒸しておいしかったです。ラディッシュ、葉と一緒に焼いてステーキにしたり、葉は炒め物、実はピクルスにしておいしかったです。 平野 ミニ

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】～ かぼちゃ 編

＜栄養価と効能＞

かぼちゃは、カロテン、ビタミンC、ビタミンE等のビタミン類を多く含む野菜です。また、炭水化物を多く含み、エネルギー源になる野菜です。そのほか、高血圧症の進行を抑えるカリウムや血糖値の上昇を抑える食物繊維等をバランス良く含みます。かぼちゃは、カロテンを豊富に含みます。特に西洋かぼちゃの含有量は、日本かぼちゃの5倍以上となっています。夏に採れたかぼちゃを冬至に食べる風習があるのは、カロテン豊富なかぼちゃが粘膜や皮膚の抵抗力を高め、風邪の予防になることや、冬は緑黄色野菜が少ないので、保存のきくかぼちゃからの栄養補給が大事だったからといわれています。ズッキーニは、かぼちゃ類にしてはカロリーが低いですが、かぼちゃと同様にカロテンやビタミンC、カリウム等を含む野菜です。てんぷらや炒め物等、油と一緒にとると食味もおいしく、カロテンの体内への吸収率もよくなります。

＜保存方法＞

かぼちゃは保存性に優れ、丸ごとなら10℃前後の風通しのよいところで1～2か月保存可能です。収穫直後よりも1か月ほど熟成させた方がでん粉の糖化により甘みが増しておいしいのでヘタが乾く程度まで乾燥させましょう。カットしたものは、種とワタの部分から傷み始めるので、スプーン等できれいに取り除きラップをして冷蔵庫の野菜室で保管します。4～5日は保存できます。冷凍保存する場合は、切り分けて加熱し、冷ましてからバット等の調理皿に並べ、急速冷凍します。その後、密閉容器に移して1～2か月保存が可能です。

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。