

アンケートの意見から

2024年26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。

◆毎回違った野菜が新鮮で小家族にちょうど良い量で届いて楽しみに美味しく頂いています。今、高値のキャベツがとっても立派なきれいな大玉の物でした。ごぼうはめったに購入しませんが、煮物やきんぴらごぼう、ごぼう天とがんばって料理しました。毎回!!楽しみにしています。

エル東 ミニ

◆うすいえんどうは豆ご飯に。おかわり!!の声が出山でした。とうもろこしは夜に蒸して頂きました。すぐになくなってしまいました。きれいな粒揃いの実でした。ニラはもやし、鶏ミンチと炒め物に。葉先が少し傷んでいるように思いました。収穫時がむづかしいですね。大阪しろ菜はかか和えに。小松菜はごまたっぷりのごま和えにしました。野菜の種類も増えていて嬉しいです。ありがとうございます。豊能 スタンダード

◆ニラ、アスパラガス、大好きなお野菜が届き嬉しいです。ニラは炒めて、アスパラはゆでてサラダに。レタスはサラダ、スープ、お肉を包んで...と大活躍してくれました。

門真 ミニ

◆いつもおいしい野菜をありがとうございます。レタス、濃い味でとてもおいしかったです。とうもろこしはサクサクで甘くて疲れていた身体が元気になりました。うすいえんどう、さやいっばいに大粒の実がぎっしりでした。豆ご飯でいただきました。甘いえんどう豆で幸せでした。

豊能 スタンダード

◆いつも甘くておいしいお野菜、安心して有難くいただいております。特に今回のとうもろこし、こんな早い時期にとっても甘くて風味も良くで大満足。もうすぐ80歳の老人2人暮らしですが、あっという間にいただかせてもらいました。お身体に気をつけられて、これからもよろしくお願い致します。

門真 ミニ

◆わさび菜は初めて食べました。辛いのかなと思っていましたが、ゆでてマヨネーズとゴマ、しょう油を入れて和えるととても美味しかったです。なかなか食べる機会のない野菜も届くので毎回楽しみにしています。平野 スタンダード

◆レタスがめっちゃめっちゃおいしかったです。今まであまりサラダを食べない生活をしていたので、いろいろなお野菜が届き、レシピもあって、とても楽しいです。エル東 スタンダード

◆ちょうほう菜、聞くのも見るのも、もちろん食べるのも初めてでしたが...やわらかくておいしかったです。売っているのも見たことがない...。やさいセット楽しみです!ありがとうございます。

奈良 ミニ

◆キャベツ高騰の折だったため、キャベツが届くなんてとても嬉しく思いました。しかも見たことのないとんがり形!!家族全員で鑑賞し、写真に撮りました。いつもありがとうございます。

エル東 ミニ

◆小松菜、うす揚げ煮。サニーレタス、使い易いです。美味!

門真 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】～ セロリ 編 ～

<栄養価と効能>

セロリは、カリウムのほか、ビタミンK・C・B6等のビタミン類や食物繊維を豊富に含みます。そのため、ビタミン不足や便秘気味の人に特におすすめの健康野菜です。

カリウムは、ナトリウムを排泄して血圧を下げるので、高血圧等の生活習慣病の改善に効果があります。また、他の野菜に比べて多く含まれる**ビタミンB6**は、神経伝達物質の合成にも必要なビタミンで、神経の正常な働きを維持するのに効果的です。

薬用植物としての歴史も古く、緑の葉には免疫力を高める**カロテン**や**疲労回復に効果的なビタミンB群**が豊富に含まれるため、茎葉を果物等と混ぜてジュースにする等、葉も捨てずに利用しましょう。セロリの独特な香りは、**アピイン**という精油成分に由来し、葉を刻んで布袋に詰め、浴槽に入れば、アピインからくるさわやかな香りがし、冷え症改善にもなります。

【セロリと鶏ムネの塩炒め】

■セロリ 1本分 ■鶏ムネ肉 1枚 (250gくらい)

★塩 小さじ2分の1 ★片栗粉 大さじ1と2分の1

★水 大さじ1 ★おろしにんにく ひとつまみ

◎塩 小さじ2分の1 ◎砂糖 ひとつまみ

◎酒 大さじ1 ◎水 大さじ1

①鶏ムネ肉をそぎ切りにし、★の調味料とビニール袋に入れもみ、30分くらいつけておく。

②フライパンに少し油をひき、鶏肉を少し焦げ目がつくまで炒める。

③予め合わせておいた◎の調味料を入れ、ふたをして鶏肉に火が通るまで蒸し焼きにする。

④セロリを入れて炒め合わせて出来上がり。

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。