

アンケートの意見から

2024年46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。

◆蛾が乱舞?!伊賀有機の山口さんのお便りを読んで、この猛暑、極端な雨、その上に蛾のイモムシたちがせっかくの野菜の苗や育ったピーマンやじゃがいもまで食い荒らす!!ほんとうに今この気候の中で薬品を使わずに作物を育てる事がどれだけ大変か、どれだけ労力と知恵と根気が必要とされるのか、お察しするのに余りあります。今週の久々のサラダ菜、とてもキレイでしたし、小松菜もちよっと「穴」があったものの、しっかりしてとても濃い味でした。この状況で「イモムシとの共生」はあり得ないとして、少々の食後は、ヒトと自然との攻防の結果としてよろこんで受け入れます。それにしても進んでいく一方の気候変動、ほんとうに何とかしなくてははいけませんね。 奈良 スタンド

◆れんこん、何と言ってもきんぴらが美味しいです!!たまには煮物にしようと思うのですが、炒めた時の歯応えが好きで、迷った末にまた今日もきんぴらでした。 山科 ミニ

◆れんこんは豚肉と炒めて食べました。シャキシャキで美味しかった。ごぼうは鯛のアラと甘辛く炊いて頂きました。生産者の皆様、いつもありがとうございます。 山科 ミニ

◆れんこんは豚肉と炒めて食べました。シャキシャキで美味しかった。ごぼうは鯛のアラと甘辛く炊いて頂きました。生産者の皆様、いつもありがとうございます。 山科 ミニ

◆サラダ菜、瑞々しくとてもおいしいです。風の木農場の山口様へ、今回のメッセージは抱腹絶倒いたしました!山口様のメッセージを拝読する度にこのようなユーモアと哀愁にあふれた文章を記述される方はどのようなお方なのだろうと思ひ浮かべています。どうかお身体を大切になさってください。お野菜と共にメッセージも心より楽しみにしています。平野 スタンド

◆れんこんはシャキシャキでおいしかったです。おかわかめはネットでレシピ検索してゆで過ぎずに作りました。ゴーヤは普段食べないのでどうしようと思案中です。平野 スタンド

◆かぼちゃのシーズンになり、大好きなかぼちゃが届くので、とてもうれしいです。蒸していろいろな料理に使いました。スープにするとたちまちなくなってしまう。ごちそう様でした。 平野 ミニ

◆ベビーリーフは柔らかくて美味しかったです。家にあったルッコラ、トマト、キャベツ、キュウリとサラダにいただきました。小松菜はうす揚げ人参と炒め物にしました。 奈良 ミニ

◆おかわかめ、サッと火を入れサラダのトッピング。サラダ菜、2~3度に分けサラダ、付け合わせ、結構サクサクと美味。シシトウ、辛いのが一本あり、炒め物に。 茨木 スタンド

◆里芋、ほくほくして美味しかったです。リーフレタスに虫がいなかったので良かったです。 山科 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>

灰汁やくせがほとんどなく、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ろ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。