

アンケートの意見から 2024年48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。

◆先週なすが届いた折、これで終わりだろうと予想していたら今週も届き、畑では育ていく秋野菜のそばで夏野菜もまだまだがんばっているのだなぁ…と思いました。ゴーヤは茹でると鮮やかな緑でちょっと感動します。「どんな生物も増えすぎると淘汰、調整される」自然を相手に日々仕事をしている方ならではの言葉ですね。
茨木 スタンダード

◆小松菜はざく切りにして、ごま油でさっと炒めてこだわりのスパイスで風味付けしてローストチキンに添えました。緑鮮やかにシャキシャキと食感も良くおいしく頂きました。モロッコインゲンは一口大に手でちぎり、さっとゆがいて湯を切り、フライパンでごま油にてニンニクみじん切りと共にサッと炒め、香りが立ったら醤油を少々回しかけ出来上がり。家族に好評のメニューです。野菜の少ない時季においしい野菜をありがとうございました。まだ虫さん達も活発に活動していますので大変かと思いますがこれからもよろしくお願い致します。滋賀 ミニ

◆モロッコインゲンはごま味噌和えに。ピーマンはオリーブオイルと塩の炒め物にしました。おかわかめはポン酢醤油で。どの野菜も新しく甘味もあり美味でした。ごぼうは金平や炊き込み御飯に使うつもりです。色々ありがとうございました。
豊能 スタンダード

◆春菊はさっとゆがいてポン酢で。やわらかくておいしかったです。ルッコラはもちろんサラダに。久し振りにうれしかったです。ピーマン、ごぼうは牛肉と甘辛炒め。とってもきれいでおいしかったです。
山科 スタンダード

◆頂いた木曜日の夕食で食べてしまいました。おいしく頂きました。ミニセットからスタンダードに変更することにしました。お勧めレシピ
①お好みの大きさに切ったおかわかめ、豚肉、んにくを炒めただけで出来上がり！
②モロッコインゲン 15~20本をレンジでチンして一口大に切り、マヨネーズ大さじ2、醤油大さじ1、かつお節 1/2袋で和えて出来上がり。
山科 ミニ

◆モロッコインゲン、ちくわと一緒に炊きました。母の味。なつかしかった。美味しいモロッコインゲンでした。ピーマン、千切りにして全て生サラダで食べました！
香里 ミニ

◆水菜→豚バラで巻いて蒸し焼きにしてポン酢で食べました。苦味少なくおいしかった！リーフレタストマトサラダや付け合わせに。生活クラブのやさいBOXのお野菜は全然傷まない、おすそ分けしたママ友が驚いていました。嬉しかった！
平野 ミニ

◆久し振りに食べたツルムラサキ（何年振りだろう？）。葉っぱも大きく新鮮で、生き返ったようでした。美味。ベビーリーフも新鮮で美味。
豊能 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】～ 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時は、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。