

アンケートの意見から 2025年03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。

◆葉物野菜が届くとすぐに調理したり冷凍したりと行き先を決めてしまうのですが、「かつお菜」は初めてでした。福岡県の特産品で今回初登場とのこと。卵炒めと油揚げとの煮物にしました。おいしくて、又違う方法で食べたいので再登場を待っています。紅芯大根の甘酢漬は食卓が華やかになりお弁当に入れると格がちょっと上がる気が…。寒い中での作業、本当にありがとうございます。 茨木 スタンダード

◆わさび菜の葉が柔らかくて食べやすかったです。本当にわさびの味がしました。マヨネーズと塩で頂きましたが、新鮮でとっても美味しかったです！ほうれん草はごま和えにしましたが、甘い!!夕食ですぐに完売、子供がよく食べました。キャベツ、かつ丼に欲しいと思っていたところ、ベストタイミングで届き嬉しかったです。おいしいかつ丼になりました。 茨木 スタンダード

◆おかのりはレシピ通り細かく切って佃煮風にしました。とろみが良いですね。小松菜はとてもしゃわらかでした。寒い時期ならではの味でした。冬の野菜は甘味もありやわらかです。今年も又生産者の皆様方にお世話になります。宜しい願い致します。 豊能 スタンダード

◆ごぼうは豚汁に入れて頂きました。煮えた時、ふわっとごぼうの良い香りがして存在感があり薄味でも(味噌少なめ)食べ応えがありました。 上鳥羽 ミニ

◆水菜、柔らかくなるまで湯がいて、細かく切って昆布和えにしました。甘くておいしかった。楽しみの野菜です。小かぶ、お味噌汁に入れました。やわらかくて味も濃くて最高においしかったです。葉っぱもきれいな所だけ刻んでお味噌汁に入れました。白菜、まだ食べていません。きれいな白菜なので長持ちしそうです。 上鳥羽 ミニ

◆小松菜、ごま和えに、鍋に、サラダに。ごぼう、ささがきで天ぷらと、2cmに切り片栗粉で揚げて。紅芯大根、初めての野菜でしたが、調理方法も保存もプリントされていたのでよく読んで美味しく頂きました。いつも楽しみにしています。新鮮で丁度良い量、初めての野菜、お野菜メモはノートに貼っています。 山科 スタンダード

◆みずみずしいお野菜たち。今回はどんな食べ方にしようかと楽しい時です。チンゲン菜、ゆでてお肉やお魚の付け合わせに。かき卵スープに。小かぶ、葉はふりかけ(ちりめんじゃこ、ごま油と炒めて)、おみそ汁に。実はスライスサラダ、酢漬けに。ごぼう、サラダ、きんぴらに。お野菜自身のお味がしっかりしておいしく頂きました。ありがとうございます。 門真 ミニ

◆大阪しろ菜、ちょうど良い大きさを料理しやすい。細かく切ってお浸しにしました。すぐに柔らかくなりおいしかった。小かぶ、葉と一緒にすべておみそ汁に入れて食しました。やわらかくておいしかった。ごぼうカット、定番のきんぴらで食べました。やわらかくておいしかった。 上鳥羽 ミニ

生活クラブのホームページに掲載している「Bioサポレシピ」もご活用下さい。



【お野菜メモ】 ~ 京セリ編 ~

<栄養価と効能>

セリは、疲労回復に役立つビタミンB1や細胞の新陳代謝を促進し、皮ふや粘膜の機能維持や成長に役立つビタミンB2また、皮ふや粘膜の健康維持をサポートしたり、脳神経を正常に働かせるのに役立つナイアシンや動脈硬化を予防しストレスをやわらげる働きのあるパントテン酸そして、貧血を予防し、細胞の生まれ変わりや、新しい赤血球をつくり出すために欠かせないビタミンである葉酸を含みます。さらに、抗酸化ビタミンであるビタミンC、ビタミンEを含みますので活性酸素の発生や酸化力を抑え、動脈硬化、皮膚や血管の老化を防ぎ、免疫力を高めてくれます。また、骨や歯を構成するのに必要なミネラルであるカルシウムやリン、マグネシウムなどを含みます。カリウムも多く含まれますので疲労回復や利尿作用、高血圧の予防に役立ちます。

<調理の豆知識>

セリは、アクが強いので、下ゆでして水によくさらして使うと良いです。ゆですぎはあまり良くありません。水溶性のビタミンCが溶けだしてしまい、味や栄養分を損なってしまいます。

【京セリのナムル】

- ・京セリ 1束 ・おろしにんにく 大1
 - ・しょう油 大2 ・白胡麻 大1 ・油 大1
 - ・蜂蜜 大3 ・塩 2つまみ
- ①鍋にお湯を沸かし塩を入れ、京セリをさっとゆでる。冷水に取る。
 - ②①の水を切り、一口大の長さ切る。
 - ③ボウルに、②と残りの材料すべてを入れ、混ぜ合わせたら出来あがり！

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。