

アンケートの意見から 2025年05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。

◆どの野菜も本当に新鮮で大、大満足。今回のかぼちゃは生まれて初めていただいたかぼちゃでした。何と素晴らしい、上品な美味いかぼちゃだったことか。感激して一度に煮物、シチュー、天ぷらにして頂きました。息子にも送りました。まるでメロンを煮た感じで、味はかぼちゃでした。大切に育て上げた方を思いながら感謝して主人とおいしく頂きました。これからも楽しみにしております。 上鳥羽 ミニ

◆シャキシャキ野菜が苦手な子供たち。飲み込みにくいとのこと。京セリも毎回レシピに悩んでいましたが今回一緒に入っていたかぼちゃとサラダにしてみたら大ウケでした。ゆがいて刻んだセリがきゅうりの代わりにの良い食感と色どりになってくれました。お勧めです。 茨木 ミニ

◆白菜の一玉は嬉しいです。一枚ずつはがして使っています。肉厚の葉です。美味しいです。大阪しろ菜はかか煮にしました。煮えが早いです。レタスの外葉はスープに。しっかり巻いているので食べ応えがあり、シャキシャキして美味しいです。大根はおでんにしました。ごぼうは金平にする予定です。沢山の野菜をありがとうございます。 豊能 スタンダード

◆レタスはシャキシャキして美味！かぼちゃは甘く、金時人参は見た目はユニークでしたが美味。立派な白ネギで色々使えました。 茨木 スタンダード

◆風邪でダウンしていた為、夫が荷物を冷蔵庫に…。野菜はかぶと「ぼうしみたいな野菜がきた…」と。一晩悩んで野菜が分かりました。普段は食べる事しかないので途中(元の形)が知らないんですよ。ターサイ、たしかにスーパーではポピュラーではないのか？それとも夫が知らないだけか(笑) 奈良 ミニ

◆金時人参とうす切り玉ねぎをポタージュにしたらきれいな色の美味しいスープが出来ました。おススメです。 茨木 スタンダード

◆ほうれん草、味が濃く美味。白ネギ、冬ネギ美味。塩焼き魚と一緒に焼ネギにしました。 茨木 スタンダード

◆ほうれん草、おひたしにして食べました。小かぶ、漬物にして食べました。おいしかったヨ！ 滋賀 ミニ

◆久し振りにほうれん草、しろ菜いただきました。ほうれん草はキンパの具に。しろ菜はうす揚げと炊きました。紅芯大根はスライスしてサラダに!! お野菜本当に高いのでありがたいです!! 門真 スタンダード

◆消費材の豚ハレが届いたのでポークチャップにし、わさび菜を生のまま添えて頂きました。ちょぴりピリッとするわさび菜が良いアクセントになりおいしく頂きました。白ネギをソテーし、一緒に頂きました。新鮮でおいしい野菜をありがとうございました。 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】～ほうれん草 編～

<栄養価と効能>

ほうれん草は、緑黄色野菜の中でも高い栄養価を誇る野菜です。特に**ビタミンK**、**葉酸**、**鉄分**が豊富に含まれています。

ビタミンKは、血液の凝固に関与し、不足すると止血しにくくなります。また、**葉酸**は核酸やたんぱく質の合成にかかわる成分で**細胞の形成、造血に働きます**。

そのほか、**細胞の正常な働きをサポートし高血圧を予防するカリウム**や、**丈夫な骨や歯をつくり神経機能を調節するカルシウム**等、**ミネラル類**も豊富に含んでいます。

<調理の豆知識>

ほうれん草を根元からゆでた後、水にさっとさらすとアクがよく抜けます。このとき、**ゆで過ぎるとビタミンCの損失が多くなるので注意**しましょう。

根元の赤い部分には、**ベタシアニン**という**ポリフェノール**を含んでいるほか、**骨の生成に重要な役割を果たしてくれるマンガン**が多く含まれているので、捨てるに食べるようにしましょう。

また、ごまやピーナツ等と組み合わせると、これらに含まれる**ビタミンE**がほうれん草の**ビタミンA**や**ビタミンC**の酸化を防ぐとともに、**カロテン**の吸収を助けるので、ごまやピーナツ和え等がお勧めです。

● フリージングでクイック調理

硬めにゆでたほうれん草は、小分けにしてラップに包み冷凍庫へ。凍ったままスープやソテーに使えば調理のスピードもアップ!

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。