

よやく・る やさいBOX ニュース 42 週
やさい BOX 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。

◆生協のかぼちゃ、いつも煮付けて一品にすることが多いです。当たり外れなくおいしく食べています。朝のみそ汁の具にも使います。甘くておいしいです。 茨木 ミニ

◆レンコン、鶏ミンチのはさみ揚げにして食べました。ホクホクしておいしかったです。TVで、成長したものから長男、次男、三男と名付け、それぞれ食感が違うと紹介していました。これから大きさに合わせたメニューを楽しみたいです。 奈良 ミニ

◆ツルムラサキが入ると、いつもお浸しにして頂きます。かつお節、みょうが、梅干を叩いて入れたり色んな薬味を入れて食べるのが美味しいです。いつも何が入ってるか楽しみなやさいBOX、ありがとうございます。 平野 ミニ

◆南禅寺シシトウ、他の野菜（玉ねぎ、人参、キャベツ、しいたけ）と炒めて食べました。ほんのり辛みがきいて、めっちゃめっちゃ美味しかったです。ありがとうございます。 香里 ミニ

◆ゴーヤはまあなんと見事なこと。ゴーヤチャンプルー、サラダにもしました。美味しかったです。アクもあまりなく食べやすかったです。オクラも立派で食感も味も良く食べ応えがありました。ナスビはかわいらしく、お肉と一緒に炒めて美味しかったです。 上鳥羽 スタンダード

◆私達が安心して美味しい野菜を食べられるのは、人知れず沢山の勝負をして下さっている生産者の皆さんのおかげです。ありがとうございます。れんこんは鶏砂肝と一緒に炊き込みご飯にしました〜うんま〜♡ 上鳥羽 ミニ

◆ツルムラサキはすっかりほうれん草らにとってかわっています。味もいいし助かります。はじめてのかぼちゃ!!味が濃くておいしいです。ピーマンは外の皮もやわらか。いつもありがとうございます。 上鳥羽 スタンダード

◆ツルムラサキはゆでてポン酢で頂きました。茎も太くて食べ応えがあり美味しいです。茄子は鶏ミンチと煮物にしました。煮えるのも早いですし、薄味の美味しい味に出来ました。どうもありがとうございました。 豊能 スタンダード

◆楽しみにしていた貝割れ大根、やさいBOXで初めて届き「やったー!」と思わず声が出ました。スーパーの物と比べ物にならないくらいの量、質に期待通りで、ポン酢とかつお節でおいしく頂きました。 門真 スタンダード

◆ツルムラサキ、お湯で茹でるとヌルヌルが出るので、茎と葉を分けて少しの水で蒸して火を通しました。ごま和えにしました。いつもありがとうございます。かぼちゃ、ホクホク甘いかぼちゃでした。分厚く切って油でゆっくり焼いて、塩を少々ふるだけで、甘く美味しく出来上がり。付け合わせ、かぼちゃサラダ、おやつ、いろいろ楽しめました。ごちそうさまでした。 香里 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】～ 春菊 編① ～

<栄養価と効能>

栄養価の高い緑黄色野菜のひとつである春菊は、体内で**ビタミンA**に変わる**カロテン**がほうれん草や小松菜よりも多く含まれ、皮膚や粘膜、目の健康を保つほか、風邪の予防に効果的です。また、造血作用のある葉酸や高血圧を予防するカリウム、老化を予防するビタミンE、骨や歯を丈夫にするカルシウム、貧血を予防する鉄等、ビタミンやミネラルをたっぷりと含んでいます。春菊の特徴となっている独特の香りは、**α-ピネン、ペリラルデヒド**等、10種類ほどの香り成分によるもので、胃腸の働きを促進し、胃もたれの解消や食欲増進作用があるほか、タン
を切ってせきを鎮める効果もあります。

<保存方法>

春菊は、収穫直後から鮮度も栄養価も落ちやすくなるため、購入後は1～2日で使いきるようにしましょう。保存の際は、ぬらした新聞紙で包みビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。横置きすると葉が黄色く退色し、しおれたり茎が曲がったりしてしまいます。栽培姿勢と同じように立てた状態で保存することで、鮮度を保ちましょう。

冷凍保存する際は、かためにゆでて粗熱をとり、1回分ずつラップに包みます。こちらも2～3週間程度で使いきるようにしましょう。

【春菊のたらマヨサラダ】

■春菊 1束 ■マヨネーズ 大さじ2
■たらこ 大さじ3

①春菊を茹でて食べやすい大きさに切る。

②マヨネーズとたらこで和えて出来上がり！