

よやく・る 野菜セットニュース

49週

野菜セットニュースでは皆さんにアンケートのご協力をお願いしています。お届けした野菜の評価や意見は生産者につなぎます。また、この紙面で紹介していきます。組合員の意見を元に生産者共々、より満足して頂ける野菜セットを目指します。

◆かつお菜の配達とても嬉しくなりました。（私が福岡出身なので）福岡のお正月にしか食べられないお野菜（お雑煮に必ず入っています）を奈良で食べる事ができ感激です。気候も違うので生育が難しかったのでは？福岡で食べるかつお菜は大きく、もっとゴワゴワしたものでしたが伊賀のかつお菜は食べやすくやさしい味がするような気がして、心をこめて作られたようすを勝手に想像しながら大事においしく頂きました。ありがとうございました。また作って下さい。待ってます。名前の由来！！福岡出身なのに知りませんでした！！

奈良

◆ミニセットを長く利用させてもらっていますがベビーリーフが入っていたのは初めてで、スーパーでも買ってみようかなと思いつつ買った事がなかったので食べるのが楽しみです。

都市 西宮センター

～セット野菜に入らない品目～

よやく・る野菜セットには入らない品目があります。カタログ企画でご注文下さい。

【年間を通して入らない品目】

じゃがいも、玉ねぎ・にんじん・ながいも・生姜・にんにく・おかひじき・大玉トマト etc

【加温栽培のため入らない品目】ミニトマト・きゅうり・なす・ピーマン etc

◆かぶらの実は豚ひき肉と一緒に煮ました。ものすごく甘くてびっくり！とてもおいしかったです！葉の部分は、かつおぶし、塩昆布、ゴマと炒めてだし醤油で味付け、ふりかけにしました。ベビーリーフ、先週届いたものがとても持ちが良かったんです。サニーレタスの様な紫色の葉っぱが傷みやすく、すぐグチャッとなります。先週のものには紫色が入っていなかったからだと思います。野菜セットになって組み合わせて上手にセットするのも大変だと思います。いつも感謝です。

大阪 香里支所

～請求間違いについてのお詫び～

先週にもお伝えした通り「よやく・る野菜セット」のジャンプ価格に於いて誤請求が発生しています。ジャンプ価格というのは、「レギュラー×ミニ」「レギュラー×レギュラー」の複数登録をした場合に「レギュラー」の価格が10%割引になるというものです。今回発生しているのは「レギュラー×ミニ」の組み合わせの場合のジャンプ価格が通常価格で請求されていたという内容です。納品書には通常価格で記載されますが、都度差額返金処理を行い対応致します。また、システムの改修作業に時間がかかる見通しのため、しばらく同じ事が続きます。組合員の皆様には大変ご迷惑をお掛けする事をお詫びします。ご不明な点があれば担当者または当該事業所へご連絡下さい。

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】～白菜～

＜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ときは、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せたり、料理に深い味わいが加わります。

晴れた日に、2~3時間干しておくと、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。