

よやく・る 野菜セットニュース

51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。

◆いろいろな種類の野菜が届くということで初めてレギュラーセットに挑戦してみました。ちょうど良いサイズ感の野菜たちがいろいろと届きとってもワクワクしました！一緒に添えられたレシピ集が本当に助かります。疲れて帰ってきてレシピを検索するのも、お腹減った～！と連呼する子供がいるので結構面倒だったのですが、レシピが一緒にあるとアレンジしながらでもすぐに作れるのでとってもありがとうございます。これからもどんな野菜が届くのか毎週楽しみです。

都市 西宮センター

◆私はモロッコインゲンを湯がいた後、斜め切りにして鰹節とマヨネーズ、少しのお醤油で食べています。カタログ注文のお野菜増えましたね。私はおまかせの方が性に合っているのでこのまま野菜セットで。何が届くか楽しみ、届いた野菜で作るのが楽しみです。京都 上鳥羽センター

◆市販の小松菜よりしっかりした茎で、葉の色も濃く甘みも十分でした。またキャベツの立派なのは驚きです。かぶらは梅肉と和えて生でいただきました。毎週届くのが楽しみで又レシピもあり新しいお料理に挑戦しています。寒さも厳しくなりますがお身体に気を付けて頑張って下さい。

大阪 茨木支所

◆ぴちぴちの春菊めっちゃ美味しかった。（香りもよし）かぶは生のままポリポリめっちゃ甘くて美味しかったです！いつもありがとうございます。

大阪 門真支所

◆わさび菜、毎回頑張って洗ったつもりでも小さい虫がかなり残ってしまって困っています。虫も一緒に食べても少しだら仕方ないかな・・と思っていたのですが、小さいナメクジが付いていて、やはり洗って全て虫を落としたほうがいいのかと。できれば野菜セットにわさび菜を入れるのをやめてほしいです。 大阪 豊能支所

◆ミニ白菜は小さいので取り扱いがしやすいのですが、固めに感じます。普通の白菜の方が葉もやわらかく鍋物にも向いている気がします。

大阪 茨木支所

◆統合で皆さんの負担が減る事になれば良いですね。元都市生活の組合員だったので、読んでいて嬉しくなりました。水菜、白菜、冬野菜をしっかり食べ、寒さに負けない体を作りたいと思います。

大阪 門真支所

◆我が家も元農家で葉物野菜を出荷していましたが、できなくなり買っています。無農薬でこんなにきれいで美味しい野菜に感謝です。思っていたよりお値打ちです！ 都市 西宮センター

◆どれも美味しかったです！水菜は豚バラ肉をさっと煮るのが一番好きです。ミニ白菜は外の2～3枚の葉の色が濃く固いかなと捨てかけたのですが、味噌汁に入れると全く固くなく彩よく美味しくいただきました。スーパーでは「虫がついていた」「虫食いで汚い」などでクレームが入ります。（働いていたので・・・）土で育てているもの、自然のものであれば当然の事なのに、想像力がないなあとさみしくなります。

都市 西宮センター

◆ニラが久しぶりに入って、うれしかったです。ぎょうざを作りました。絶品でしたよ～。

大阪 茨木支所

【お野菜メモ】～ねぎ～

＜栄養価と効能＞

ねぎにはビタミンA,C,カルシウム,βカロチンなどが含まれています。もちろん葉ねぎと白ねぎでは栄養の含有量が違い、緑色の葉ねぎの方が太陽にあたって育った分、栄養豊富なようです。また、タマネギにも含まれている「においの素」アリシンが含まれています。アリシンはビタミンB1の吸収を助けてくれるので、ビタミンB1を多く含む食品と合わせると効果大。アリシンは時間が経つと減ってしまうので、食べる直前に調理する方が栄養を無駄なく摂れます。ちなみにアリシンは臭いの強い白ねぎの方に多く含まれています。また、アリシンには血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用があるので、肩こりや疲労回復にも効きます。

●ねぎパワー

ねぎは冷えた体を温め疲労回復に効果のある野菜といわれています。風邪をひいた時は、ねぎと少量の味噌・しょうがに熱湯を注いで飲むと体が温まり発汗が促されて熱が下がるといわれています。ねぎ特有の臭いは肉や魚の臭みをとり、薬味として使っても食欲増進に効果があります。鍋にする時は、葉ねぎは食べる直前に入れ、あまり火を通さずに食べるが栄養を効果的に摂るポイントです。刻んだねぎを冷凍保存して毎回使う分だけを解凍すれば手間は省けますが、出来れば使うたびに刻んだ方がねぎの風味もよく栄養も摂れます。

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。

