

## よやく・る 野菜セットニュース

3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。

### ～お詫び～

かぼちゃカットは、現在「3~5週間に1回」のお届けサイクルでご案内していますが、こちらの確認ミスにより一部事業所にて、2週連続でお届けしている事が判明しました。以後、慎重な作業を心がけ再発防止に努めます。対象となる事業所は、西宮センターミニセット（月曜・水曜コース）です。大変申し訳ありませんでした。

◆綺麗なほうれん草でハリ、ツヤにびっくりしました。火を通してもクタクタにならなくて味もしっかり。久しぶりに「ほうれん草おいしい！」と実感しました。ボリュームある水菜、シャキシャキで美味しかったです。ルッコラは普段買ないうことがなく子供も食べてくれそうなもの・・・と鶏肉の炒め物と一緒にしました。農家さんのコメントの「秋が短すぎ」を私も実感しますが、ただ感じる季節感と違って切実で如実な変化の差を体感されている生産者の方のお話はその世界を消費者にも学ばせて頂ける貴重な内容だなと感じます。 大阪 豊能支所

◆葉物の味が濃くていいですね。ラデッシュ、久しぶりに生でサラダに加えて美味しく頂きました。彩が良く甘みもあっていいですね。さつまいもが味がこくてお鍋、みそ汁、蒸しても美味しかったです。ミニ白菜は2人の我が家ではちょうどいいサイズでおいしくいただきました。 京都 上鳥羽センター

◆わさび菜、探すとなかなか売っていないので嬉しいです。ピリッとして息子も大好きです。お肉料理と良く合う気がします。

都市 西宮センター

◆久しぶりに味の濃い美味しいレタスをいただきました。かぼちゃがまた甘味があって美味しいです。それにしても葉物野菜が多くうれしいやらでメニューを色々調べて食べています。いつもありがとうございます。京都 上鳥羽センター

◆今回は野菜が豊富で驚きました。小松菜、キャベツは炒め物に。水菜は鍋物に。大根は煮物に。レタスは定番のサラダに使用しました。どれも新鮮で美味しく頂きました。ありがとうございます。 エス 泉北支所

◆新セットが始まり2回目、何が入っているんだろうと楽しみにしています。ベビーリーフ、初めてですが、しゃんとして新鮮、美味しいかったです。産地が色々なんだと実感！地元の菜食ファームの元気な青ネギがあり嬉しかったです。こうして関西の仲間の所に届くのですね。生産者の皆様、ありがとうございます。

エス 河内長野支所

◆ちょうど鍋をしたいと思っていたので白菜うれしかったです♡ほうれん草はお味噌汁の具材に活用させてもらいました。サラダ菜はそのまま美味しく頂きました。レンコンはほとんど使った事のない野菜でしたが、薄切りにして一部を味噌汁の具材に入れたり、赤トウガラシと炒めて塩キンピラでこちらも美味しく頂きました。 エス 河内長野支所

◆小松菜が甘くてびっくりしました。いつもスーパーで買うものは苦いのでとても美味しいかったです。 都市 西宮センター

## 【お野菜メモ】～ 小松菜 ～

### ＜栄養価と効能＞

緑黄色野菜の中でも栄養価の高い小松菜は、動物性食品に含まれるもの以外のすべてのビタミンとミネラルを豊富に含みます。ビタミンKは、1日の摂取目安量の3倍も含まれ、止血作用があるほか、カルシウムが骨に沈着するときに必要なたんぱく質を活性化させる働きがあるので、骨の形成に役立ちます。また、体内でビタミンAに変わるカロテンやビタミンCも豊富に含んでおり、ふたつの成分は、ともに強い抗酸化作用があるため、動脈硬化を抑制したり、がんを予防したりする効果が期待できます。貧血の予防になる鉄も多く含むため、貧血になりやすい若い女性にたくさん食べてもらいたい食材です。そのほか、胎児の正常な発育に不可欠なビタミンである葉酸も豊富に含んでおり、妊婦の方にもおすすめの食材です。

### ＜調理の豆知識＞

ほうれん草と違って、あくが少ないので、下ゆでする必要がありません。強火で手早く炒めあげると、ビタミンCの損失も少なく、シャキッとした歯触りで鮮やかな緑色になります。おひたし、和え物等にする場合は、たっぷりの塩湯に根元から入れます。歯ごたえが残る程度にサッとゆでたら、冷水に取って冷まし、ざるで水気を切ってから使います。油やたんぱく質と一緒に食べるとカルシウムの吸収率が高まるので、鍋物や炒め物等にすると栄養効果満点です。

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

