

よやく・る 野菜セットニュース

5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。

◆今回はじめてターサイを食べましたが、あまりにも美味しいと感動しました！シャキシャキ、ほくほくした独特な食感と甘味が印象的でした。たまごと一緒にシンプルに炒めましたが普段お野菜が苦手な子供も

「おいしい！おいしい！」と完食しました。知らなかったお野菜と出会えて嬉しかったです。ありがとうございます。

都市 西宮センター



ターサイ

◆多くの種類の野菜が届くようになり毎回楽しみです。ミニ白菜今年は暖かいので野菜室に入れることができとても助かります。春菊は娘婿がサッとゆでてシーチキン、ごま、ちりめん醤油少々で和えていました。孫（8才、5才）も喜んで食べていました。生協の野菜は、市販品よりアクも少なくうまいがあり薄味に味付けてもおいしくいただけます。今年は熊被害が多く発していてとても心配です。作付の時は、くれぐれも気をつけて無理のないようにしてください。

大阪 茨木支所

◆初めて見る「ターサイ」にびっくり！！花のようでした。食感は「チンゲンサイ」によく似ていておひたしとごま油炒めで頂きました。このセットを頂くようになってから知らなかつた野菜の多いことに改めて気づきました。配達までの楽しみと食べるときの楽しみ二重の楽しみに感激しています。ありがとうございます。

大阪 茨木支所

◆ターサイは、大きすぎて又、料理の方法もわからずいつも2/3は捨てています。ターサイは、野菜セットからはずして下さい。

大阪 香里支所

◆小松菜、味が濃くて甘みがあって美味しいです。ターサイ、珍しいお野菜ですね。これまたおいしいです。油いためいただきました。ブロッコリーも。おかげで元気に冬を過ごせています。金時人参は、また立派ですね。白菜も見事です。きれいで甘みがあって朝晩いただいています。

京都 上鳥羽センター

◆ほうれん草、葉がやわらかく甘くておいしかったです。かぶらは、生でも煮てもおいしく、特に、煮るととろけるようにやわらかく美味しい頂きました。白菜、手ごろな大きさで、みそ汁に入れたり、煮たり焼いたりして頂きました。冬野菜は甘みも増しておいしかったです。

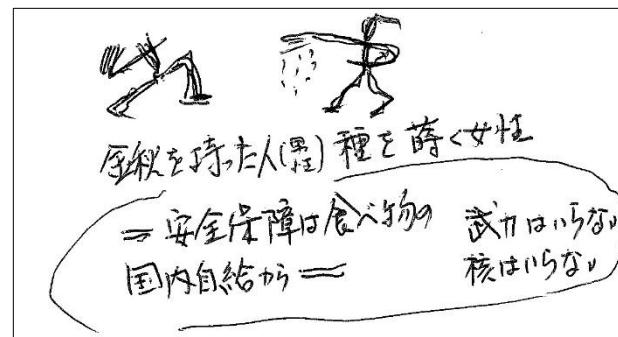
エス 堺センター

◆伊賀有機さんのほうれん草、活気が良くて美味しい!!そして、ほうれん草が入っていた袋

「美しい大地と空を子どもたちに」

赤で書かれた文章と文字に感動しました。土がついているけど捨てられない!!（笑）洗って担当さんに見せます。ありがとうございます。

エス 泉北センター



【お野菜メモ】～ 春菊 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、ペリルアルデヒド等、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。

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

