

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。

◆菜食ファームさんのお野菜、懐かしくいただきました。切り替わる時は、ずっとお世話になっていたのが寂しかったですが、今はよやく・る、今日はどこの野菜かな？と楽しみにしています。虫は得意ではないですが、虫が付くということは、それだけ自然ということ。ご苦労尽きないと思いますが、これからもよろしくお願い致します。虫さんも虫食いもOKです。野菜蒸しで虫も蒸し（無視）。 エス 泉北支所

◆ほうれん草の伊賀有機様へ。こんなにおいしいほうれん草は初めてでした！毎週食べたいです！胡麻和えにしましたが普段は嫌がる子供たちも競い合っていました。ありがとうございます。 都市 西宮センター

◆山口さんのお話から「どちらに向かって努力するのか」「気候、自然に合わせて生きていくのがヒト」興味深いお話でした。農作物だけでなく、あらゆるものがそうでありたい（できる範囲で）生き方をするのが理想ですが、自分自身の状況（家族、仕事、年齢等）で無理なく実行していきたいと思いました。大好きな水の子さんのレンコン。フライパンで焼き、もちもち感を味わいました。 大阪 門真市所

◆伊賀有機、風の木農場の山口さんのお便りを拝読し、一層理解を深めたい！不便さを理由にしないで一緒に取り組んでいきたいと思いました。本気で組合員でバスツアーを計画したいです。 都市 西宮センター

◆野菜セットを購入してから固定概念にとらわれず料理が出来ています。白菜は鍋の時しか買わない。私にとって、とても良い変化です。いつも楽しみです。 都市 名谷センター

◆生産者さんのコラム、毎回楽しみにしています。最近、届いた野菜で何作ろう？と考えるようになってきました。メニューに合わせて、足りない野菜を市場に買いに走る頻度が減ってきました。家族でよく食べる野菜は自給してみたい気持ちもでてきました。自身の限界もあり、どこまでできるか分かりませんが少しずつ。小松菜は、葉もの苦手な子供にポタージュにしました。春菊、白ネギは鍋やみそ汁に。レタスはベーコン、エノキと蒸してキャベツ（助かります）は、餃子、お好み焼きに。きれいに食べきり今週は何が届くかな？と楽しみです。 滋賀

◆キャベツ、食べた瞬間に甘さが広がりびっくりしました。家族全員「甘い〜！」とパクパク食べきりました。1玉ありましたが、すぐになくなりました。 エス 堺支所

◆最近、野菜を蒸し器で蒸して食べるのにはまっています。ミニセットの野菜はどれも味が濃くておいしくいただいています。特にキャベツが美味しかったです。 エス 河内長野支所

◆伊賀有機、山口さんのコメントに大いに賛同します！本当にその季節自然に育つものを、あるものに合わせて食事を作るのが本来のあり方だと思います。毎週届く野菜に合わせて献立を作るのが楽しくて仕方ありません。ターサイを初めて食べました。（見たこともないくらいです）豚ミンチと炒めて中華風の味付けにしてみました。コクがあって美味しい！姿もユニークで調理前しばらくテーブルに飾って眺めていました。 都市 西宮センター

【お野菜メモ】～ほうれん草～

＜栄養価と効能＞

ほうれん草は、緑黄色野菜の中でも高い栄養価を誇る野菜です。特に**ビタミンK**、**葉酸**、**鉄分**が豊富に含まれています。**ビタミンK**は、血液の凝固に関与し、不足すると止血しにくくなります。また、**葉酸**は核酸やたんぱく質の合成にかかわる成分で細胞の形成、造血に働きます。

そのほか、細胞の正常な働きをサポートし高血圧を予防する**カリウム**や、丈夫な骨や歯をつくり神経機能を調節する**カルシウム**等、**ミネラル類**も豊富に含まれています。

＜調理の豆知識＞

ほうれん草を根元からゆでた後、水にさっとさらすとアクがよく抜けます。このとき、ゆで過ぎると**ビタミンC**の損失が多くなるので注意しましょう。

根元の赤い部分には、**ベタシアニン**という**ポリフェノール**を含んでいるほか、骨の生成に重要な役割を果たしてくれる**マンガン**が多く含まれているので、捨てずに食べるようにしましょう。

また、ごまやピーナツ等と組み合わせて調理すると、これらに含まれる**ビタミンE**がほうれん草の**ビタミンA**や**ビタミンC**の酸化を防ぐとともに、**カロテン**の吸収を助けるので、ごま和えやピーナツ和え等がお勧めです。



生活クラブのホームページに掲載している「ビオサポレシビ」もご活用下さい