

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。

◆野菜を見た瞬間から、新鮮さピチピチが伝わってきました。ほうれん草はしっかりとしていて、何か特別な料理と思っても、やっぱり普通にゆでてかつぶしをふりかけ、しょうゆをかけて食べ、さといもは、うすあげ、人参と甘辛で炊きました。何の芸もない料理でしたが、ほんとうにおいしかったです。 エス 泉北支所

◆山口さんのおたより、とてもとても共感しました。「今ある自然や気候が露骨に食べ物に反映され、それに合わせて生きていくのがヒトだと思いたい」…ああ、本当にその通りですね…
「その不便さが、野菜セットたるゆえん」…心していただきたいと思います。感謝を込めて…
京都 上鳥羽センター

◆エスコープ大阪ですっと旬菜セットを利用してきました。よやく・る野菜セットになって更に広い範囲の産地の野菜が利用できてうれしい限りです。葉物が大好きなので夫と二人家族ですがピーク時青菜にも登録しています。レタスは2回目でしたが、とてもずっしりしていて甘味とシャキシャキの歯ごたえが、市販のものとは比べ物になりません。おいしいのひと言では現わせないくらい感激しました。菜食ファームの皆様もお元気で頑張ってください。お写真いつも見っていました。 エス 泉北支所

◆寒い時野菜の甘さが、きわだっていて美味しい。調味料はいらぬか少量でいただいています。 大阪 門真支所

◆春菊の味がスーパーと全く違い、甘くてみずみずしいです。青ネギも野菜が苦手な家族も生活くらぶさんの野菜だけは楽しんで食べてくれるので、本当に春菊すごいです。 奈良

◆この冬は、久しぶりに生活クラブの野菜をいただいています。春菊がめちゃくちゃ美味しいです!! 普段はあまり買わない(家族が苦手なので) こともあります。感謝しました。ありがとうございます。 滋賀

◆キャベツが、配達当日にカットすると、部分的ですがけっこう奥の方まで黒くなっており、半分程使えませんでした。水菜も配達翌日には、葉先の5センチくらいが茶色になっていました。 大阪 香里支所

◆京セリは、感動しました。あまり自分からは手が出ないものだったので、新鮮さを味わいました。胡麻和えにしました。ほうれん草は、油炒めにして美味しく頂きました。エス 泉北支所

◆冬場のほうれん草は、やわらかくて甘くて本当においしいです。毎週届けばいいのに～。さといも腐り2/7。年を越すと腐りやすくなるみたいなので、秋に収穫したものをすぐ配給していただくと冷凍できるのでうれしいです。 エス 泉北支所

◆ターサイの煮浸しを作りました。旨味を出すため、ある時は油揚げ、またある時はホタテ貝柱のひもなど、家にある材料を足して、だし醤油で炒め煮にしましたが、くせがなくとても食べやすかったです。大根はおろして豚肉とともに鍋にしたらあつというまに使い切りました。今回はとても大量に頂きましたのでまだ残っていますが、味はとても良く鮮度も良いので本当にありがとうございます。 都市 名谷センター

【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カロテ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「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取り、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の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「ピオサポレシピ」もご活用下さい。

