

よやく・る 野菜セットニュース 9週

やさいニュースでは皆さんにアンケートでのご協力をお願いしています。お届けした野菜の品質の良し悪しの評価と苦情は生産者に返します。やさいBOXへの意見、苦情は、この紙面で紹介していきます。皆さんの意見を元に生産者共々、より満足していただけるやさいBOXを目指します。

◆伊賀有機からのお便りを読み、私の寒さ冷たさなんてしれたものだと感じいました。防寒のための身支度、驚くばかりです。朝早くからほんとうにありがとうございます。寒さで凍っていても糖分が高まりおいしくなるとのことですが大変なことですね。土作りと次の作業もしながらのことだと知りました。葉付きの大根と白ネギ届くといいなとっていて大当たりヤッターです。ほうれん草、チンゲン菜も元気でおいしかったです。まず、生のまま味わってみようと思います。皆様寒さにご用心！ エス 河内長野支所

◆今週のお野菜もとてもおいしかったです!!京セリが、とてもおいしく胡麻和えにして頂きました。カブを塩もみにして、かつおとおしょうゆをかけ子供たちのご飯もとてもすすみました。ありがとうございます。 エス 泉北支所

◆いつも新鮮で美味しいお野菜をありがとうございます。白ネギ、切ったらネバナネバが出て目にしみる。(久々に出会いました)ほうれん草、なつかしい鉄くさい味。大根、新鮮で生が美味しい!!だんだん他所で野菜を買えなくなりそうです。 エス 泉北支所

◆京セリが届いて、久しぶりに帰ってきていた息子に、せりですき焼きを食べさせてやれました。レタスは、少し赤くなっていました。ちょっと残念でした。 エス 泉北支所

◆ほうれん草は、味が濃くちりめんと一緒に食べると醤油はいらぬ、おいしかった。レタスは、1玉は多かったがサラダと炒め物で食べた。白菜は、ミニの方が日持ちするので小家族には良い。セリは、食べる習慣がないのでいらぬ、みつばの方が使いかってが良い。 エス 泉北支所

◆ブロッコリーやほうれん草は毎週でもありがたいです。(冬期中)白ネギは、ガシガシで硬かったです。(昨今は、おいしいねぎにあたった事がありません。)気候のせいでしょうか? エス 泉北支所

◆生産者さんのコメント欄が楽しみです。どんな環境の中で作って下さっているのか、どんな作業をなさっているのかを知りたいです。 エス 泉北支所

◆アンケートに書かれていましたが、私もターサイが苦手です。(少しかたいことや味に癖があること)何とか食べようと、茹でて刻んでぎょうざにしたり、ゆでてミキサーで細かくしたりしてカレーにすると(ほうれん草カレーの代用)食べやすく家族も難なく食べることができています。 エス 堺支所

◆いつも新鮮なお野菜をたくさん届けて頂きましてありがとうございます。ほうれん草は、甘味と旨味がたっぷり昔ながらのお味が致しました。京セリ、青ねぎは、すき焼きに。カブは、かす汁の具にして温まりました。白菜は、お鍋とお漬物に使わせてもらいました。又お待ちしています。 エス 泉北支所

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。



【お野菜メモ】 ~ 白菜 ~

<栄養価と効能>

白菜は、大部分が水分ですが栄養バランスに優れた野菜です。特にカリウムが多く含まれ、塩分を体外に排出する効果があります。カリウムは煮るとスープの中に溶けだす性質があるので、塩分の取りすぎが気になるときは、スープ料理の食材に白菜を加えると効果的です。

そのほか、ビタミンC及びKも比較的多く含まれ、ビタミンCはみかんと同程度の量を含んでいます。食物繊維も豊富で、便秘の解消に効果があります。加熱調理で柔らかくすると消化がよくなるので、胃腸が弱る等、体調を崩した時にも利用できます。

また、淡泊な味で低カロリーの食材なのでどんな味つけにもあい、毎日の食生活に心強い野菜です。

<調理の豆知識>

白菜は、くせがなく淡泊な味わいですので、どんな料理にも向いています。肉類等のたんぱく質が多い食材と調理すると、旨味と白菜の甘味と合わさり、料理に深い味わいが加わります。

晴れた日に、2~3時間干しておく、水分が抜けて、さらに甘味が増します。

また、白菜を縦に割るときには、根元から包丁を入れて手で割ると、葉が揃ったまま綺麗に割れます。

<保存方法>

白菜は、寝かせると重みで葉が傷むので立てて保存しましょう。寒い季節には新聞紙に包んでおくと、3~4週間は保存できます。外葉から1枚ずつはがして使うと、傷まず長く保存できます。

やさいBOXは、「栽培期間中は化学合成農薬、化学肥料は不使用で作られた野菜」のおまかせセットです。産地の旬に合わせた野菜をお届けしています。