

よやく・る 野菜セットニュース 10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。

◆春菊は、子供達が苦手だから普段買わなくなってしまうていましたが、何度も考えて、子供達が食べられるようにと…。結果豚肉巻きにしたらパクパク食べてくれて、とってもうれしいです!! 良い機会になりました。旬のお野菜これからも楽しみにしています。 京都 上鳥羽センター

◆京セリ、久しぶりでした。少し油物やお肉と一緒にしないと子供たちが食べてくれませんでした。大人は香り良い野菜と頂く機会になりました。里芋が美味しい。ほくほくで味こく大満足でした。シャキッとした水菜で、タイハイさんのドレッシングでサラダで美味しく頂きました。甘さのあるキャベツ、大きめにカットしてオリーブオイルでフライパン焼にはまっています。 大阪 豊能支所

◆裏面の皆さんのアンケートを参考にしたり生産者のアドバイスを参考に毎日感謝して頂いています。私達は食べるだけですが、寒さの厳しい中色々大変な作業をされていること、手をかけて育てた野菜を大切にされ、その先の私達に届けて下さっているのを毎回知り感謝しかありません。ありがとうございます。 大阪 茨木支所

◆青菜が沢山きて驚きましたが、今日のうちに全て調理しておきたいです。価格もいいし、伊賀有機・山口さんのコメントおもしろい。 エス 堺支所

◆ターサイは、大きな株 2 つを一度にたまごと炒めてカキ味調味料ベースの味付けでいただきました。見かけによらず柔らかくて、クセもなくとてもおいしかったです。 都市 西宮センター

◆春菊は、届いた当日が一番おいしいので豚肉と食べました。ターサイがたっぷりだったので、お好み焼きにしました! 半分くらい消費できて、しかも美味しかったのでまた作ります。クセが少ないので、焼きそばや餃子にもなじみますね。 都市 西宮センター

「よやく・るトマト」のご案内

12 週食べるカタログの表紙と別チラシにて「よやく・るトマト」のご案内をしています。「よやく・るトマト」とは木で熟したトマトを最短の流通でお届けする味を追求した企画です。昨年の美味しい評価は 90%!! と高い評価となっています。登録する事で生産者に毎週の食べる量の約束をしているからこそ実現できる完熟トマト企画です。重量価格もカタログ企画よりも安くなっておりトマト好きには逃せない企画です。全国の 8 生産者からリレーしてお届けします。野菜セット生産者からは「菜食ファーム」「愛菜会」

「水の子」「伊賀有機」「茨城 BM」「八峰園」のトマトが届きます。

なお、野菜セットには大玉トマトは入りませんので、是非とも

「よやく・るトマト」をご注文下さい。たくさんのご注文お待ちしております!!



【お野菜メモ】～ さつまいも ～

<栄養価と効能>

さつまいもの主な成分はエネルギー供給源となるでん粉ですが、**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**も多く含まれています。

しみやそばかすを抑制するビタミン C ですが、熱に弱いという性質があります。しかし、さつまいも場合は加熱によってでんぷんが「糊化」し、膜となって**ビタミンC**の消失を防いでくれます。また、強い抗酸化機能を発揮して**老化を防止するビタミンE**や、余分なナトリウムの排泄を促し、**むくみの解消や高血圧予防に有効**とされる**カリウム**も多く含みます。そのほか、切り口から出る白い液体成分 ‘**ヤラピン**’ は、**食物繊維**とともに**便秘解消の効果**があります。

<調理の豆知識>

さつまいもは、皮のすぐ下にあくが多く含まれていて、空気に触れると黒く変色するため、色よく仕上げるには、切った後すぐに水にさらし、あく抜きをします。あく抜きの目安時間は、スイートポテトやきんとん等色みを重視する料理の際には、10 分程度さらすときれいに仕上がりますし、2~3 分と短時間にすることにより、**ビタミンC**の流出を防ぐ効果があります。

さつまいもは、ゆっくり加熱すると酵素がでん粉をブドウ糖に変え、甘みが増すので、じっくりと時間をかけて加熱調理し、素材本来の甘みを味わってみてください。

<保存方法>

さつまいもは、寒さと乾燥に弱く、貯蔵適温は 12℃±2℃前後です。冷蔵庫には入れず、新聞紙等で、包み冷暗所で保存しましょう。