

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。

◆「白菜カット」賛成です。丸ごと…冷蔵庫に入らない。丸々1個の方が長持ちはすると思いますが、カット野菜でも内側から外に向かって使っていけば傷む事はないです。白菜の内側の黄色い部分、外側とは別物と思うくらい美味しいです。昔の中国では皇帝料理は内側のみ使っていたと聞いた事があります。白菜が使いきれない時は、カレーやシチューなど煮込み料理に「水代わり」と思って入れています。(繊維を断ち切る報告に細く切って) 大阪 茨木支所

◆ミニ白菜はとても有難いです。丸まま届くので外葉から使え、鮮度も保てると思っています。その分、カット白菜は外葉をまず使いますが、芯の部分が飛び出して来るので早く食べなくては…と芯の部分だけ使って外葉を後回しにしてしまいます。数年前にはミニ白菜はなかったと思います。普通サイズでも月に1回位で入っていたと思うので消費出来ていたように思います。カットの手間より期間を延ばす方が良い様になります。大阪 茨木支所

◆11週野菜ニュースに「ブロッコリーが配達された時に黄色くなっていた…」とありましたが、我が家もそうでした。緑色ではなく、やや黄緑っぽいなあ…と思いつつ2日程してから食べようとすると、すっかり色が悪くなっていましたが、いつもはこんな事はないのでびっくりしました。大阪 茨木支所

◆ブロッコリーは見たことのないような大きさにびっくりしました。成長し過ぎたのかなと思いましたが、それ程かたなく、いつもの様に使えて美味しく頂きました。葉物の味の濃さと共に“持ちの良さ”も違うなあと思います。いつもありがとうございます。大阪 茨木支所

◆菜花は蕾の付いたのを瓶に活けて春を楽しみ、そのあと鮮度を戻して美味しく2度楽しみました。白ねぎのジャンボな太さにびっくりしましたが、青い部分まで鍋にいれるとトロリと中身も出てきて柔らかな美味しいネギでした。風邪やインフルエンザとおさらばです！ 奈良

◆葉ニンニク、初めて調理したと思います。香りがすごくてお肉と炒めたら、とても美味しかったです。白ねぎの立派さに配達員さんと一緒にびっくりしました。柔らかくて美味しかったです。大阪 豊能支所

◆葉ニンニクを初めて食べました。ネットでレシピを調べてマーボー豆腐とアヒージョの残りオイルの Pasta に入れました。特に残りオイルの Pasta は美味しかったです。(斜め薄切りにしました) エス 泉北支所

◆葉ニンニク、料理の仕方がわからないので冷蔵庫に置いておきました。すると葉が黄色くなってしまい、結局捨ててしまいました。料理法教えて下さい。エス 泉北支所
→お届けした日の明細表に食べ方を案内しております。ピオサボレシピやこの紙面のコメントを参考にして頂くのも良いかと思います。

生活クラブのホームページに掲載している「ピオサボレシピ」もご利用下さい



【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。