

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。

◆菜花は苦手だったのですが、野菜セットの菜花は苦味がなく美味しく食べられました。春を感じられて、とても嬉しいです。 都市 名谷センター

◆小松菜が到着時で黄色くしなっとなつているものが何枚かありました。初めての葉ごぼう、葉も茎も下茹でして煮物の添え野菜で頂きましたが香りがして美味しかったです。レタスは少しずつ消費してもパリパリ美味しく食べられています。 大阪 豊能支所

◆葉にんにく、初めて食べましたが味が「にんにく」そのものでびっくりでした！すごく美味しかったです。😊蒸してごま油&お塩で頂きました。体の芯から充電される感じがしてとても元気になり、にんにくパワーは甘味もあってとびきりでした♡セリ鍋のレシピを調べて作ってみました。いい香りで、しみじみと美味しかったです。ごちそうさまでした。 都市 西宮センター

◆念願の京セリ、2月のレシピに載っていた「京セリご飯」で食べました。苦味がとても美味しかったです！たけのこ芋も初めて目にし、口にしました。身がしっかりしていたのでネットリした食感を想像していましたが、意外とあっさりして口に張り付く事なく美味しく頂きました。皮は厚めにむいた方が良いですね。煮物にしましたが、味シミ良く里芋の皮むきが嫌いな私には一気にむけるたけのこ芋はピッタリです。 都市 西宮センター

◆白菜、やわらかくて、ものすごく味が濃くて・・・本当に美味しかった!!「生」で白菜の味がこんなにするんですね。ありがとうございます!! 都市 西宮センター

◆いつも美味しい野菜ありがとうございます。葉ごぼう、初めて食べました。根と茎と葉、別々に切って、それぞれアクを抜いて、ごま油で炒めました。きんぴらごぼうの時の様な味付けをして、最後に七味唐辛子を振りかけて頂きました。春の香りがして、とても美味しかったです。 京都 上鳥羽センター

◆ほうれん草の美味しさに幸せいっぱい。子供にも旬の野菜の味を伝える事ができてうれしいです。 大阪 平野支所

◆小松菜、届いた時点で葉が黄色くなつてます。前もそうでした。続くと残念です。多少の痛みは仕方ないとは思いますが……。アレッタ初めて食べました。オリーブオイル、にんにくで蒸し、塩のみの味付けでとても美味しく子供達もお気に入りでした！ 京都 山科センター

◆アレッタありがとうございます！やっぱり美味しいです。春キャベツもやわらかく、浅漬けにしたりしています。さつまいも楽しみにお待ちします！少し前から入れて頂いている菜花も美味しいです！クリーム煮、辛子醤油和えにして頂きました。いつもありがとうございます。 都市 西宮センター

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】～ 大阪しろ菜 ～

<栄養価と効能>

白ナに含まれるβ-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。また白ナはカリウムやカルシウムをはじめミネラルを豊富に含んでいます。カリウムはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。カルシウムは骨を生成する上で欠かせない成分です。骨を丈夫にし、健康を維持します。

<保存方法>

白ナはむきだしで置いておくとすぐにしなびてしまいます。乾燥しないように濡らした新聞紙などでくるみ、袋に入れて野菜庫に入れます。その際、なるべく本来あった状態、根の部分を下にして立てて入れておくようにした方がもちがよくなります。

白ナを冷凍する場合は、一度固めに茹でて冷水に落とし、水気を絞り、小分けして冷凍します。使う時は自然解凍しますが、汁物の場合は凍ったまま投入しても大丈夫です。

<調理のポイント>

灰汁やクセがほとんどなく、色々な料理に使いやすい野菜ですが、一般的には生では食べません。また、ハクサイや小松菜と同じ料理に使用すると考えて良いでしょう。好みにもよりますが、火の通し加減で歯ざわりを残したり、くったりとした状態になりやすいので、加減が大切です。