

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がります。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。

◆いつもありがとうございます。大阪しろ菜。しろ菜を初めて美味しいと感じました。安心して食べられる畑からの命、新しい野菜との出会いも楽しみの一つです。ミッド、フェネル、ピー、生のフェネルが食べたいです。 大阪 茨木支所

◆いつも美味しく頂いています。今回とくに小松菜がとてとても美味しく、これは一体なんだろうと不思議な位でした。生産者の方々の惜しまぬ努力に感謝いたします！ 奈良

◆気温が上がってきたのでサラダを毎日食べたくなります。サラダに使えるお野菜嬉しいです。国産ニンニクの芽、貴重です！ 奈良

◆ニンニクの芽、今までは炒め物にしていたのですが今回、鍋にいれてみました。コリコリした食感でとても美味しかったです。 京都 山科センター

◆ニンニクの芽はあまりスーパーに売っていないので嬉しい。また入っていると嬉しいのでよろしくをお願いします。 奈良

◆ニンニクの芽は茹でてバターで炒め、塩コショウして食べました。美味しかったです。大阪しろ菜は味噌汁に入れたり、お浸しにして頂きました。やわらかくて美味しかったです。小松菜は切って冷凍し炒め物にする時、必要な分だけ取って炒めました。レタスは生のままサラダにしたりして頂きました。野菜を食べると体が綺麗になる様な気がします。 エス 堺支所

◆今週の野菜は、帰省した娘家族も頂きました。4歳の孫は、ほうれん草→卵焼きに入れて。小松菜→暖かいお蕎麦に茹でたものをのせて。リーフレタス→サラダに。京セリ→おかか和えに。全て食べ、「いつもは緑の野菜を食べないのに食べている」と驚かされていました。美味しさが分かると思いました。 大阪 門真支所

◆野菜の傷みについてのご意見が多い様に思います。確かにスーパーなどで買うのと、1週間に1回届けてもらうのとは当然、鮮度のバラツキはあります。野菜によっては傷み易いものもあります。それでも、いつも多種の野菜を分量を考えながら大変苦労されて入れて頂いているのは感じます。届いてすぐ、何から使えば良いか考えて利用していきたいです。虫がついて来ている時は「あっ、美味しいからなのね！」という事です。 都市 名谷センター

◆ほうれん草の茎の長さが長くなっていますね。暖かくなって来ているんですね。おかか和えにしました。小松菜やチンゲン菜も甘味があり美味しいです。煮浸しや野菜炒めで頂きました。サラダ菜は外葉が傷みかけているものがありました。収穫時はきれいだったと思います。サラダにして毎朝頂いています。美味しいです。ありがとうございました。 大阪 豊能支所

◆キャベツ。今、カタログに載っていないので、貴重な品が入っていて、とても嬉しかったです。また、大きく新鮮で大変美味しく、有難くたのしみました。 都市 名谷センター

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】～ チンゲン菜 ～

<栄養価と効能>

チンゲン菜には強い抗酸化作用がありガンや生活習慣病の予防に期待できるβ-カロテンが豊富です。葉酸やビタミンCのほか、カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル類も多く含みます。栄養素の損失が比較的少ないため加熱や電子レンジ加熱向きの葉野菜です。アブラナ科野菜がもつ成分イソチオシアネートにも抗ガン作用があります。

<保存方法>

湿らせたキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて、野菜室で立てて冷蔵します。

<調理のポイント>

チンゲン菜に多く含まれるβカロテンは、油と一緒に摂ると吸収率が高まります。強火でさつと油炒めをしたり、お湯に油を少し加えてゆでたりするのがおすすめです。

【チンゲン菜のガーリック炒め】

(主な材料2人分)

- ・チンゲン菜 1～2束
- ・にんにく 1片
- ・ごま油 大さじ1
- ・粗挽き塩・こしょう 少々
- ・酒 少々
- ・丸大豆醤油 小さじ1

- ①チンゲン菜を茎と葉に分けて、食べやすく切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れて火にかけ、にんにくを炒め、香りがたったら、茎を入れて炒める。
- ③茎がしんなりしたら、さらに葉も入れてサッと炒める。塩、こしょうで味を調べ、酒も回しかけて炒める。最後に鍋はだから醤油を回して入れて仕上げる。掲載