

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。

◆『山ほうれん草』初めて食べました。アンケートの中には、普通のほうれん草よりも「ワイルド」だと言う方と「マイルド」だと言う方の両方の意見がありましたが、私は全体的にシュッと細めで色も薄く、味は「マイルド」な感じがしました。
大阪 茨木支所

◆冬瓜、息子の好物です。私は鶏ミンチと一緒に煮込み、今回はおつゆふを入れトロミをつけたところ、家族に大好評でした。生姜もたくさん入れて温かくて美味しく、あ～夏は終わりつつあるんだなとも感じました。 都市 西宮センター

◆秋らしい心地よい季節となって参りました。オクラもピーマンも身がしっかり、とても美味しく家族で頂きました。いつもありがとうございます。
エス 泉北支所

◆大根菜大好きです。菜飯にします。なかなか新鮮なものが手に入らなくて、大好物の菜飯がめったに食べられなかったのです。ありがとうございます。大事に食べます。 大阪 門真支所

◆新しい名前の野菜は、料理のメモを参考にさせて頂いて頂いておりますが、エンツアイ、バターナッツ、ツルムラサキ等も味があまり好きになれず、今までにある野菜を希望します。色々話し合っていて決めて頂いているのですが、利用させて頂いて感ずること記させて頂きます。
エス 泉北支所

◆エンツアイは、茹でてナムルにしました。茎は、小さめに切って一緒に頂きました。茄子は、多めの油で炒め焼に。みんな美味しかったです。ありがとうございました。 大阪 豊能支所

◆いつもおいしい野菜ありがとうございます。おかわかめもくせがなく、湯通ししてポン酢でおいしくいただきました。丸オクラも柔らかくておいしかったです。 エス 堺支所

◆今回初めて「ピーク時セット」を申し込みましたが、今年はお天気不順だったためか？届くことがほとんどなく、忘れた頃に来たので持ち帰り忘れるとこでした。オクラは、蒸してかつお節とすりごまをふって、美味しく頂きました。ありがとうございました。 都市 西宮センター

◆おかわかめ、スーパーでは見かけない野菜のひとつですが、栄養価の高いものとのこと、損失がないようサッとゆがいてポン酢でいただきました。初物の里いもは、イカと炊いて楽しみました。気候が...と、野菜たちにとっても生産者さん方にとっても厳しすぎるこの頃、何とかとの思いで作って届けて頂いていることに感謝です。
大阪 茨木支所

◆山ほうれん草、見ためはワイルドなのかな？味はワイルドな感じです。味がしっかりしていて、土くささというのか、私は苦手でした。
大阪 平野支所

◆レンコンは、かぼちゃと甘辛炒め。エンツアイは、ガーリック炒めで美味しく頂きました。感謝！
京都 山科センター

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】～ 春菊 ① ～

<栄養価と効能>

栄養価の高い緑黄色野菜のひとつである春菊は、体内で**ビタミンA**に変わる**カロテン**がほうれん草や小松菜よりも多く含まれ、皮膚や粘膜、目の健康を保つほか、風邪の予防に効果的です。また、造血作用のある**葉酸**や高血圧を予防する**カリウム**、老化を予防する**ビタミンE**、骨や歯を丈夫にする**カルシウム**、貧血を予防する**鉄**等、**ビタミン**や**ミネラル**をたっぷりと含んでいます。春菊の特徴となっている独特の香りは、**α-ピネン**、**ペリラルデヒド**等、10種類ほどの香り成分によるもので、胃腸の働きを促進し、胃もたれの解消や食欲増進作用があるほか、タンを切ってせきを鎮める効果もあります。

<保存方法>

春菊は、収穫直後から鮮度も栄養価も落ちやすくなるため、購入後は1～2日で使いきるようにしましょう。保存の際は、ぬらした新聞紙で包みビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。横置きすると葉が黄色く退色し、しおれたり茎が曲がったりしてしまいます。栽培姿勢と同じように立てた状態で保存することで、鮮度を保ちましょう。

冷凍保存する際は、かためにゆでて粗熱を取り、1回分ずつラップに包みます。こちらでも2～3週間程度で使いきるようにしましょう。

【春菊のたらマヨサラダ】

■春菊 1束 ■マヨネーズ 大さじ2
■たらこ 大さじ3

①春菊を茹でて食べやすい大きさに切る。

②マヨネーズとたらこで和えて出来上がり！