

アンケートの意見から 2024年18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。

◆先日、伊賀有機の春祭りに参加させて頂きました。6年ぶりに行かせてもらったのですが、変わらず「どうぞ、いらっしゃーい」と誰でも受け入れてくれる雰囲気嬉しかったです。気温の高い日で、竹でお米を炊かせてもらったのですか、その作業だけで汗だく…バテました。生産者の方はこれを（これ以上苛酷な日でも、長時間でも）毎日こなしてらっしゃると思うと本当にただただ感謝です。瀬古さんのアレッタのラップがしばらく頭をグルグルしていました。

エル西 スタANDARD

◆京セリ、ナムルでシャキシャキ感を楽しみました。「美味し」です。うまい菜、豚肉と炒め煮で。これまた「美味し」でした。ベビーリーフ、他の生野菜と合わせてサラダで。ビタミンとってる～と思いながらいただきました。サラダの彩もあり、小分けで使っています。届くと嬉しいですよ。

平野 スタANDARD

◆葉物野菜が高騰している中、ほうれん草、小松菜、白菜が入っていてとても嬉しかったです。白菜は特に立派で、大きくてお鍋の具にしたり、クリーム煮にしたりして食べました。

平野 スタANDARD

◆ラディッシュ、泥が沢山付いているので何度もよく洗って1玉で丸ごとサラダにして食べました。辛味が少なくパリパリとおいしいです。

奈良 ミニ

◆やさいセットのお野菜を食べると身体が喜んでいるように思います。うまい菜、京セリ、アレッタは初めて食べました。どうやって食べるのか考えるのも楽しくなってきました。今回もとてもおいしく頂きました。ありがとうございます。

平野 ミニ

◆フウノキ農場山口様、春の訪れと共に動物たちの生きるエネルギーを感じる畑のお便りに感動しました。野菜作りの厳しさ、自然界の当たり前が目に浮かびます。

エル東 ミニ

◆ほうれん草、フライパンでさっと茹でています。洗ったときに葉に残っている水分だけでフライパンにフタをして短時間で茹でると、色鮮やかでおいしいです。レタス、シャキシャキして甘いです。

奈良 ミニ

◆ほうれん草はおかか和えに。うまい菜はごまマヨネーズ和えにしました。葉玉ねぎはもやしとの卵炒めや煮魚と一緒に炊きました。緑の葉もやわらかでした。どの野菜も新鮮でした。ありがとうございます。

豊能 スタANDARD

◆ラディッシュ、昔家庭菜園で作ったら辛かったので、そういうものかなと思っていたら、全く違って美味しかったです。

奈良 ミニ

◆子連れで白菜を買うのはとても大変なので、みずみずしくおいしい白菜をいただけてうれしいです。

奈良 ミニ

◆元気な野菜達は美味しく、私達にその元気をくれているようです。感謝!!

エル東 ミニ

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】～ ルッコラ 編 ～

<栄養価と効能>ルッコラはハーブにあたり、ほのかにゴマのような香りがします。味は少しピリッと辛く、苦味も持っています。ルッコラの辛味は大根やからしなどに含まれている辛味成分と同じ**アリルイソチオシアネート**（芥子油）と呼ばれる成分によるものです。これには**抗癌作用**や**抗菌作用**の他**血栓予防**にも効果があるとされています。またルッコラは**β-カロテン**を初め**ビタミンC**、**ビタミンE**、**ビタミンK**を豊富に含んでいて、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があるとされています

<保存方法・食べ方>

冷蔵庫に入れる際には乾燥しないように袋などに入れ、根元を下にしなるべく立てて入れておくようにしましょう。食べ方は、生でサラダに入れるとゴマの様な香りと少しの辛みが良いアクセントになります。お浸しや炒め物でも美味しいですよ。

<ビオサポレシピより>

【マッシュルームと生ハムのサラダ】

（材料4人分）

- ・マッシュルーム 10個
- ・ルッコラ 50g
- ・ミニトマト 4個
- ・無塩せき生ハム 25g
- ・イタリアンドレッシング 大さじ4

（作り方）

- ①マッシュルームは薄切りにしてレモン汁(分量外)をかけ、変色を防ぐ。ルッコラは食べやすい長さに切る。ミニトマトは4つ割にする。
- ②器に①と生ハムを彩りよく盛りつけ、イタリアンドレッシングをかける。

やさいBOXは、「栽培期間中は化学合成農薬、化学肥料は不使用で作られた野菜」のおまかせセットです。産地の旬に合わせた野菜をお届けしています。