

アンケートの意見から 2024年16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。

◆京セリ、白菜たっぷりの雑炊にカキと卵、セリを入れました。見た目もきれいでセリのシャキシャキした食感も良かったです。スーパーでは売ってないので嬉しいです。葉玉ねぎ、うす揚げとサイコロ状に切ったものと、日本酒、みりん、お出汁で煮て鶏もも肉を加え、煮えたころに卵を入れて親子丼風の煮物にしました。柔らかくてとても美味しく頂きました。緑の葉も小さく刻んで彩りよくできました。 奈良 ミニ

◆キャベツは肉厚で又やわらかでした。炒めたりサラダにしました。うまい菜はごまマヨネーズ和えにしました。春菊はごま和えで頂きました。茎は刻んで一緒に和えました。白ネギは焼肉と一緒に使いました。やわらかで甘味がありました。たくさんの野菜をありがとうございました。 豊能 スタダード

◆ありがとうございました。青野菜とても新鮮でうれしいです。特にセリの香りも良く、あっさりお浸しに。小松菜もお浸しが一番美味しく頂きました。アレッタが初めてで調理困りました。 奈良 ミニ

◆レタス、おいしくサラダでいただきました。小松菜、豚肉ときのこと一緒に炒めていただきました。白菜、やわらかくみずみずしくおいしくお鍋にさせていただきました。葉物はいろんな料理に使えてうれしいです。 門真 ミニ

◆ミニセットとピーク時と2束の小松菜が届きました。お味噌汁、ごま和え、お肉、お魚、料理の付け合せと大活躍をしてくださいました。ありがとうございました。 門真 ピーク時青菜

◆葉ニンニク、初めての商品です。天ぷらにと書かれていたのでそうしようと思います。レタスは毎朝のサラダに、ミニトマトやキャベツと共に使っています。小松菜は天ぷらと煮浸しにしておいしくいただきました。さつまいもはスイートポテトと根菜の南蛮漬けです。どの野菜も鮮度が良いのでうれしいです。いつも安全と鮮度を最優先に考えています。 茨木 ミニ

◆ニラが生き生きとして歯触りがよくおいしいです。色々お料理をしたいのですが、同居の義父がニラを食べないし、ニオイもダメなので、もっぱら私一人の食事の時にチゲに入れて食べています。おいしいのになぁ…と思いながら。おかげで私は元気一杯です。 門真 ピーク時青菜

◆キャベツ、白ネギは食べ甲斐がありました。ほうれん草はごま和えで、小松菜はうどんのトッピングにて美味しく頂きました。感謝！ エル東 ミニ

◆ほうれん草の日持ちが良く助かります。大根はよく味がしみます。さつまいもおいしいです。葉ニンニク、料理が普段よりランクアップでした。 平野 ミニ

◆葉玉ねぎ、はじめて食べました。素焼き(のどぐろの付け合わせ)、ラーメンの具。 門真 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】～ なら 編 No.1～

<栄養価と効能>

にらの栄養価はねぎ類と似ていますが、**ビタミンA**を豊富に含むのが特徴です。**ビタミンA**の含有量は100g中3,500ugと緑黄色野菜の中でも多く、皮膚や粘膜を丈夫にして抵抗力を高める効果が期待できます。

そのほか、強い抗酸化力を持つビタミンEや止血したり骨を丈夫にするビタミンK、コラーゲンの生成と保持等の働きがあり、美肌効果や風邪予防効果のあるビタミンCや胎児の正常な発育に重要で認知症予防効果のある葉酸も豊富に含まれます。疲労回復に効果的なビタミンB1やエネルギー代謝を促すビタミンB2もバランス良く含むことから、にらは**ビタミンが豊富なマルチビタミン野菜**といえます。

<保存方法>

にらは傷みやすいので、買い置きは避け、早めに食べきりましょう。

冷蔵庫で保存する場合は、一度しおれると水につけても戻らないので、葉先が折れないようにラップできちんと包み、葉が重ならないように冷蔵庫の野菜室に立てます。

冷凍保存する場合は、洗った後に適度な長さに切り、キッチンペーパー等でよく水気を取ってから、タッパーや保存袋等の密閉容器に入れて保存しましょう。



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。