

アンケートの意見から 2025年41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。

◆ナス、定番の焼きナスとみそ炒め、野菜炒め、豚肉と合わせて頂きました。白ごはんが進む献立です。かぼちゃ、わたを取り除いて保存しようと思ったところ、とてもきれいな「わた」が取れました。種をのけて刻んでケーキに入れて食べました。美味しかった。種以外ぜんぶ食べましたヨ。甘煮もソテーもケーキも good! ありがとうございました。 香里 ミニ

◆オクラはよく弁当の一品になります。美しい緑色と栄養たっぷりでネバネバ、体にいい野菜です。ナスも終わりに近づきましたが、この時期一層おいしくなっていて助かります。 奈良 ミニ

◆エンツアイ、くせがないのでごま油でさっと炒めて焼きそばの上にトッピング。炒り卵の黄色とエンツアイの緑で彩のいい塩焼きそばになりました。ピーマン、赤いのが入っていました。甘みが強く、香りが良いのでサラダにして食べました。 奈良 ミニ

◆オクラ、ナスビ、天ぷらにしました。卵と塩を冷えた炭酸水（無糖）で溶かして薄力粉を入れ軽く混ぜます。大葉、オクラ、ナスビ、さつまいも、ゴーヤ、かぼちゃ、れんこん、エビ、ちくわ、サクサクの天ぷらおいしいです!! 奈良 ミニ

◆端境期ですね。大葉8枚…。秋の準備の様子を読み、野菜の量が増えるのを待つのもまた楽しみです。 門真 ミニ

◆なすとズッキーニは炒めてケチャップ味に。チーズをのせて焼きました。どちらも和洋折衷に合います。美味しいです。丸オクラはゆでておなかポン酢で。気温は高いですが、季節の変わり目ですね。今回は全部白州産でした。どれも美味しく頂きました。ありがとうございました。

豊能 スタンダード

◆ベビーリーフは生の野菜を食べない私にも抵抗感なくいただけます。フレッシュな「気」もいただいているような…。生産者さんが土作りから大事に育てられるからでしょうか。ナスもピーマンもお肉と炒めても、和え物にしてもおいしい。夏の疲れをとるために、お味噌を意識して一緒に使っています。いつもおいしい安心な野菜をありがとうございます。 茨木 スタンダード

◆とてもツヤツヤして肉厚なおかわかめ、半分は豚肉、しめじと炒めて、半分はさっとゆでてナムル風の和え物にして頂きました。おいしかったです。ありがとうございました。 門真 ミニ

◆家族は大葉を食べないので、やさいBOXに大葉があると、スーパーでは買わない分うれしいです。しかも貴重な無農薬なのですね。サンマの混ぜご飯にたっぷりのせておいしく頂きました。いつもありがとうございます。ピーマンも肉厚でおいしかったです。油でじっくり焼いてお醤油、かつお節で頂きました。 上鳥羽 ミニ

◆おかわかめ、かたくちいわしの南蛮漬けと食べました。好物です♡ 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】～ 大阪しろ菜 編 ～

＜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・目の健康維持や、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え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。

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。