

**アンケートの意見から** 2019年11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。

◆小松菜はうすあげを使い煮びたしに。だし汁の中にカルシウムが多くありますので、うす味にしてすべて飲みます。水菜は鍋物の中に。白菜と共に使っています。青ネギは小口切りにしてラップに包み冷凍にします。必要な時に出して使います。冷蔵庫に入れておくと傷みが早く来ます。大切に頂いています。薬味に利用します。 香里ミニセット

◆ベビーリーフが届くと、思わず「ラッキー！」と思います。苦味がなく、新鮮なのはもちろん、レタスやキャベツより手間なく見栄えの良い付け合せやサラダになってくれるからです。その上おいしい。ベビーリーフ様々です。 豊能スタンダードセット

◆いつもありがとうございます。青菜各種届く今がとても楽しみです。もう一人の家族がやさしいががため、一人の昼食は緑にうめつくされることも(笑)。にんまりしながら食べています。 平野ミニセット

◆京セリ、おひたし(じゃこいり)で頂きました。香りが大好きです。キャベツ、急用で不在にした期間があり、ちょっと残り気味でした。タイミングよく娘が来て1/2をニコニコで持ち帰りました。芯まで甘みのあるおいしさでした。他のやさいもしっかり食べましたよ。ありがとうございます。 平野ミニセット

◆私は余り小松菜は好きでなく、買うことがなかったのです。クキがたたくてやわらかくなるまで煮ると、葉の部分はクタクタになる。でも今回はじめて小松菜のおいしさを知りました。農薬でこの様な差が出るのかと思いました。ありがとうございます。 平野ミニセット

◆しろ菜は今年も豚肉、あげとうま煮にしました。上の子(4才)はよく食べます。りっぱな白菜です。ありがたくいただきます！京セリは、2回目は和風パスタにしたら、上の子はシャキシャキ食べてくれ、私も前はセリごはん、ゴマあえ、したのよりおいしかったです。 エル西ミニセット

◆京セリ、茹でたら少しだろうと思い、1月のやさいレシピの美味しい京セリご飯を作りました。味見のつもりが、炊きたてのご飯にのせて食べ混ぜる前に完食してしまいました。もっと入っていても良かったです。 茨木ミニセット

◆どの野菜も美味で、ありがとうございます。「れんこん」は蓮根団子を作ります。皮ごとすりおろし、平たい団子にしフライパンに少々の油で団子の両面をこんがり焼きます。そのままでも汁物にも色々使っています。 茨木スタンダードセット

◆この冬の野菜はどれも葉がぶあつくてたっぷり栄養がつまっている感があります。やわらかくてどの野菜もおいしいです。水菜、はほとんど生でいただいています。 奈良ピーク時青菜セット

◆新鮮でおいしかったです。種類のバランスもよく、一週間使いやすかったです。 平野スタンダードセット

## 【お野菜メモ】～葉玉ねぎ 編～

### ＜栄養価と効能＞

葉玉ねぎは、玉ねぎの玉がふくらむ前に葉をつけたまま収穫した1～3月の季節限定の野菜です。玉ねぎになる部分はもちろんですが、肉厚の葉の部分は、甘く、柔らかく、また、ねぎ特有の香りも少ないため、ねぎが苦手という方にもおススメで、シチューやパスタ等の洋風の料理との相性もバッチリです。

栄養面では玉ねぎの成分に加え、**ビタミン類、ミネラル類**も豊富に含まれ緑黄色野菜としても大変優秀です。

### ＜保存方法＞

葉玉ねぎはデリケートな野菜です。乾燥しないようポリ袋等に入れて、必ず冷蔵庫の野菜室に入れてください。玉ねぎと違って日持ちはしないので、出来るだけ早く使いきるようにしましょう。

### 【葉玉ねぎのかき味調味料炒め】

■葉玉ねぎ 400g ■ベーコン 150g

■かき味調味料 大さじ3～4 ■油 大さじ2

①葉玉ねぎは水洗いして一口大の斜め切りにする。

②ベーコンを一口大に切る。

③中華鍋に油を熱してベーコン、葉玉ねぎの順に炒める。

④火が通ってきたら、かき味調味料を入れて具とよく馴染むように絡めて出来上がり！

### 【葉たまねぎ入り豆腐揚げ】

■葉玉ねぎ 1本 ■木綿豆腐 1丁 ■鶏ひき肉 200g

■卵 1個 ■味噌 大さじ1 ■みりん 大さじ1

■片栗粉 大さじ2 ■揚げ油 適量

①豆腐の水分を切り、葉玉ねぎはみじん切りにしボウルに入れて混ぜ合わせる。

②①に鶏ミンチ肉を入れ、味噌をみりんで溶いて加える。

③卵を入れよく混ぜる。

④片栗粉で水分を調節して8等分して俵型にまとめる。

⑤油を熱し、175℃で3～5分カリッと揚げる。

やさいBOXは、「栽培期間中は無農薬、無化学肥料で作られた野菜」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。

