

**アンケートの意見から** 2019年14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。

◆大根がみずみずしいです。皮もやわらかなので浅漬けにしました。辛みもなく美味しいです。小松菜やほうれん草は甘いです。さっと茹でて炒り卵と炒め合わせたり、ナムルにしました。レタスの外葉は肉を焼いた後に軽く炒めました。シャキシャキして美味しかったです。「何でこんなに美味しいの？」と思う味でした。いつもありがとうございます。 豊能スタンダードセット

◆ほうれん草、やわらかくてシャキシャキ。茹でてちらし寿司に入れると目にも鮮やかでした。ブロッコリー、少し中の方、傷みがありました。取除いて頂きました。苦みもなくパスタに入れると美味しかったです。セリ、生でサラダに。青ネギは天津飯に。滋賀スタンダードセット

◆結束されたナバナの中にひょろりと伸びた花茎が1本。ほとんど葉はついていません。これはきっとお花のプレゼント！と思ってうれしくなりました。花瓶で黄色いつぼみをつけています。暖かくなってきて、どんどん花芽が伸びて大変でしょうね。 エル東スタンダードセット

◆いつも美味しく食べています。白菜やキャベツなど大きなサイズのものは冷蔵庫内でじゃまもの的なことも(笑)(夫と二人なので)。くさせない様、色々考えることも食べる事と一緒に楽しんでいます。ありがとうございます。  
平野ミニセット

◆伊賀に行くとき聞こえてくる鳥の鳴き声にいつもウキウキしてしまいますが、農家にとっては本当にやっかいなんですね。昨日のニュースの合間にブロッコリー畑に大量にいるヒヨドリ映像を見てしまいました。ちょっとびっくり、不気味。一日立って追いついたくらいです。あれは一羽でいるとかわいいんだわ。今年もアレッタ嬉しいです！！いくらでも食べられる野菜ですね。  
平野ミニセット

◆小かぶはにんにくとバター醤油でソテーして食べました。みずみずしくて柔らかくびっくりしました。離乳食にも安心して使え、パクパク食べています。あまり普段手を出さないような野菜にチャレンジできるので、やさいBOX気に入っています。楽しみです。アレッタは蒸し煮にし、かつおぶしをかけました。まず何もかけずに食べてみると、それがすごく美味しく、最後まで何もかけず食べました。苦味もなく調理しやすく、すごく良いです。 平野ミニセット

◆新鮮でした。春菊の軸はゆでてからみそ汁の具にしました。葉もの～根菜まで、使い手のある野菜です。しかも鮮度がよいので大根や白ねぎは日持ちします。白ねぎの青い部分はざく切りにして冷凍しておき、お好み焼きに入れます。端から端まで捨てることなく使えます。  
平野スタンダードセット

◆キャベツの外葉を千切りにし、ごま油で炒め、塩こんぶと梅干し(細かく切って)で味付けしました。大好評でした。外葉も大切にいただきました。ごちそう様でした。 茨木ミニセット

◆アレッタ、はじめての野菜。レタスは外側の葉もパリパリいけました。 門真ミニセット

## 【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、髪や皮膚の健康維持や、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>

白ナはむきだして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んことを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。