

**アンケートの意見から** 2019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。

◆野菜BOXを利用しはじめて2年近く経ちました。新米主婦ですが、野菜の旬を感じることができ、生産者の方の様子を知ることができ、野菜BOXは欠かせないものになりました。子どもたちは野菜嫌い（特に葉物）で、大人2人で消費することも多いですが、工夫して感謝して食べていきたいと思えます。今年もよろしくお願いいいたします。 茨木ミニセット

◆ブロッコリーが入っていると当たり！！の感じがして嬉しいです。京セリは煮物に、お鍋にいいアクセントになっておいしいです。大根もたいてほっこり、子どもも食べやすくて嬉しいです。 平野ミニセット

◆レタスとキャベツ、生で食べるので無農薬がとても嬉しいです。傷みもなく甘くみずみずしくておいしかったです。子どもに安心してレタスをちぎるお手伝いもしてもらえます。 平野ミニセット

◆野菜、毎週楽しみにしています。どれも味が濃く、食べごたえが有り安心なのが何より。今後ますます楽しみに取り続けますので、美味しい野菜を届けて下さいませ。 平野スタンダードセット

◆ありがとうございます。久々の京セリおいしかったです。もちろんレタスも大根もおいしかったですよ。 平野ミニセット

◆ほうれん草、いつも楽しみにしています。最近よく入っているので嬉しいです。ハズレがないです。他のはもう食べられないです。子供も大好きで、食卓にあると一番最初に食べます。れんこん、おいしくていつも楽しみなのですが、アク抜きがうまくできず、煮物にすると黒くなってしまいます。味はおいしいのですが見た目が……。よい方法を教えて下さい。水菜も最近、質の良いものが入ってくることが増えようこんでいます。久々の大根、待ちました。味噌汁、煮物でいただきます。

エル東スタンダードセット

◆アレッタが甘くておいしかったです。白ネギが3人家族で1週間でも中々食べ切れないほど多かったです。いつも安心安全でおいしい野菜をありがとうございます。 茨木ミニセット

◆小松菜、レタス、青々とした色つやで新鮮なものばかりで嬉しいです。小松菜はうすあげと煮びたしに。レタスの外葉で卵とレタス炒めに。太くてしっかりとした白ネギは鶏肉（ゆずこしょうを酒でとかし醤油少々に10分ほど漬け込んで）、生しいたけと串にさし、焼きとりにしました。 茨木ミニセット

◆越冬ほうれん草、ネーミング通りたくましいほうれん草でした。昨年冬に塩こうじ入りダシ汁で豚肉とほうれん草のしゃぶしゃぶを作り、すっかりこの料理にハマリ、今回もその方法で全部のほうれん草いただきました。甘みがあり、すぐにやわらかくもなり、アクの強いスープもいただきました。（少しアクが強すぎる傾向） 奈良ミニセット

◆アレッタがすごく美味しかったです！ 門真ミニセット

## 【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言われていています

### ＜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。