

**アンケートの意見から** 2019年17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。

◆消費量が減って余すことが多くなりましたが、やさいニュースの生産者の声を聞くのがたのしみで、セットがやめられず、スタンダードからミニに変更しました。こちらがいる物だけ買えば済むし、無駄に使わずに捨てたり、ご近所さんに差し上げたりしなくてすむかもと思案。消費者と生産者がつながっていることを大切にしたいし、スーパーで生産者の名付き野菜にはない、自然の季節のうまみが味わえると思い直しました。食べるものは人と人のつながりがあって、感謝して口にできると思っています。

エル西ミニセット

◆いつもおいしいお野菜ありがとうございます。今回の春菊をお鍋にして食べたところ、2才前の娘がおかわりして食べていました。主人はびっくりしていましたが、私“やっぱり子どもの方がおいしさを感じるのね!!”と思いながら食べました。

エル西スタンダードセット

◆レタス、シャキシャキして苦みもなくとてもおいしくいただきました。パンの朝食が豊かになります。保存袋に入れ冷蔵庫（野菜室）で2週間ほどかけて食べ切りましたが（途中不在にしたため）、最後まで元気でした。質のよいレタス、ありがとうございました。エル西ミニセット

◆アレッタがすごく美味しかった！

門真ミニセット

◆ほうれん草、根っこなしの方が収穫楽なのですね。根っこの部分が栄養があると聞き、1本ずつ葉をはがし、根っこの部分もしっかり土をとってゆでて食べています。甘みがあって本当においしいので大好きです。収穫が大変だとは思いますが、根っこ付のほうが嬉しいです。

門真ミニセット

◆ほうれん草、アクが少なく葉に厚みがあり、もちろん根もととても甘かったです。葉たまねぎ、とても白くシャキッとしていて切るのが楽しかったです。から味が全くなく、生でいただきました。白菜、とてもしっかりした葉で立派でした。歯ざわりも最高！みずみずしい！レタス、とても柔らかく生でサラダにしても美味でした。美味しい葉でした。全てとっても味がしっかりしていておいしかったです！楽しみです、これからも。

エル西スタンダードセット

◆ベビーリーフは新鮮でおいしくいただきました。アレッタはゆがいてお浸しにと思いましたが、苦味があり、ちょっと困りました。

奈良スタンダードセット

◆越冬ほうれん草は甘くて美味しいです。山口さんの書いておられるように根元はよく洗わないと砂（土）が残ります。しっかり洗って頂いています。このほうれん草は冬場だけの味なので大切に味わって頂いています。根元が特に美味！手間のかかる葉物の収穫、ありがとうございます。小松菜は薄あげとの煮浸しにしました。太い茎はお気に入りの部分です。全部美味しいです。キャベツも外葉を炒めてごまをふって頂きました。ありがとうございました。

豊能スタンダードセット

## 【お野菜メモ】～春菊 編①～

### <栄養価と効能>

栄養価の高い緑黄色野菜のひとつである春菊は、体内で**ビタミンA**に変わる**カロテン**がほうれん草や小松菜よりも多く含まれ、皮膚や粘膜、目の健康を保つほか、風邪の予防に効果的です。また、造血作用のある葉酸や高血圧を予防するカリウム、老化を予防するビタミンE、骨や歯を丈夫にするカルシウム、貧血を予防する鉄等、ビタミンやミネラルをたっぷりと含んでいます。

春菊の特徴となっている独特の香りは、**α-ピネン、ベリルアルデヒド**等、10種類ほどの香り成分によるもので、胃腸の働きを促進し、胃もたれの解消や食欲増進作用があるほか、タンを切ってせきを鎮める効果もあります。

### <保存方法>

春菊は、収穫直後から鮮度も栄養価も落ちやすくなるため、購入後は1～2日で使いきるようにしましょう。保存の際は、ぬらした新聞紙で包みビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。横置きすると葉が黄色く退色し、しおれたり茎が曲がったりしてしまいます。栽培姿勢と同じように立てた状態で保存することで、鮮度を保ちましょう。

冷凍保存する際は、かためにゆでて粗熱をとり、1回分ずつラップに包みます。こちらも2～3週間程度で使いきるようにしましょう。

### 【春菊のたらマヨサラダ】

■春菊 1束 ■マヨネーズ 大さじ2  
■たらこ 大さじ3

①春菊を茹でて食べやすい大きさに切る。

②マヨネーズとたらこで和えて出来上がり！

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。