

**アンケートの意見から** 2019年19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。

◆ほうれん草の赤い根っこは甘くておいしいので付いていたら私は「当たり！」と嬉しくなります。けれどきれいに洗うにはひと手間がかかりますし、シンクも汚れます。仕事と家事と子育てや介護に大忙しの方は、調理に手間をかけてはいられないのかもしれませんがね。この先私（50代です）は、だんだんと食も細っていくし、家族も減っていきます。食べる力は落ちていってしまう。だから食べ盛りの子どもを育てている人達から「生協めんどくさ！」と嫌われないように、若い組合員さん達の意見を大事にしてほしいです。ウチの子達のように、外のごはんより生協の食材で調理された「家のごはんが一番好き！」な人が増えてほしいですから。

平野ミニセット

◆平野ブロックのとある企画でベテランの組合員の方からほうれん草（伊賀）の下処理のコツを教わりました。食べやすくなるコツでしたので、これから実践してみようと思います。ベビーリーフはクセがなくとても扱いやすいです。5日きれいなままでした。白菜は改めて万能な野菜であると思いました。炒めてもおいしかったです。

平野ミニセット

◆冬菜、花が咲きそうでしたが、ザクザク切ってザザッとオリーブ油で炒めました。塩こしょうして、おいしかったです。超感激の味と食感でした。ありがとう。

エル東ミニセット

◆いつもおいしいお野菜ありがとうございます。「この葉っぱおいしー！」とベビーリーフをほおばる長男、小学校3年生。やさいBOXのおかげで野菜のすききらいなく、今までくることができました。やさいニュースを見ながらおいしい野菜、種類豊富なセットに感謝いっぱいです。

茨木ミニセット

◆青ネギ、シャキシャキ。白いところは甘みもあり美味しかったです。サラダ菜、生でぼりぼり食べました。1週間してもパリパリでした。ほうれん草、しっかりした葉でとてもキレイ。味は濃い！！冬とは味わいが違いますね。小松菜、はやくたべなきゃ。

門真ミニセット

◆葉玉葱は牛肉と一緒に甘辛煮に。サラダにも取り置きました。やわらかですし、ちょっぴり辛味もあって美味でした。葉も良かったです。重宝菜と三東菜はさっと茹でてかき揚げの残りと一緒に煮浸しに。大きい束だったので食べ応えがありました。シャキシャキとして美味でした。ルッコラとサラダ菜は朝のサラダにしました。いつも沢山の野菜をありがとうございます。

豊能スタンダードセット

◆やわらかい水菜と春菊を見たら鍋で食べたくなりました。大根おろしと先週届いていた青ネギを刻みねぎにしていたので、それらを薬味に豚しゃぶ鍋に。2週間前の白ネギと白菜が健在だったので、自由注文のしいたけとしめじで野菜は充実していました。平野スタンダードセット

◆久しぶりのピーク時青菜セットでした。たっぷり青菜を食べることができるので、カラダもココロも元気になります。また次回の企画を成長に楽しみに待っています。

エル東ピーク時青菜セット

## 【お野菜メモ】～ レタス 編 ～

### <栄養価と効能>

レタスの大部分は水分ですが、**ビタミンK**や**カリウム**が豊富に含まれています。**ビタミンK**は骨の形成に欠かせない成分で、**骨粗しょう症**を予防する効果があります。**カリウム**は**塩分**を体外に排出する作用があるので、塩分が気になる際に利用するとよいでしょう。そのほか、**ビタミンB1**や**ビタミンC**がバランスよく含まれており、**ビタミンB1**には**筋肉疲労の回復効果**が、**抗酸化作用**がある**ビタミンC**には、**正常な細胞を保護する効果**があります。

### <調理の豆知識>

レタスはそのみずみずしさとパリッとした食感から、サラダとして食べられることが多いようです。サラダで食べる時は、氷水に浸しておくといっそう歯ごたえがよくなります。

煮込みやスープ、チャーハン等、加熱してもおいしく食べられますが、シャキシャキとした歯ごたえを生かすなら加熱しすぎないように、手早く調理しましょう。

また、レタスを鉄の包丁等で切ると、切り口の酸化が進み変色しやすいので、手でちぎって調理しましょう。

### <保存方法>

レタスは鮮度が落ちやすく、乾燥に弱い野菜です。切り口に湿らせたキッチンペーパーをあて、最初にはがした外葉でくるみ、ラップやポリ袋で保存すると長持ちします。冷凍したレタスは生食には向きませんが、炒め物やスープ等の加熱調理には使えます。冷凍する場合は、洗って水をよく切り、適当な大きさにちぎったものを、ポリ袋に入れましょう。

古くなると苦みが出てくるので、早めに食べ切りましょう。

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。