

やさいBOXは、「栽培期間中は化学合成農薬、化学肥料は不使用で作られた野菜」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。

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。

◆ナバナ、苦みが少なく、子どもも食べられました。茎が太くかたいかなと思いましたが、食べてみるとそんなこともなく、ブロッコリーのようにおいしかったです。青ネギ、とても風味のよいものでした。青ネギが好きで、何にでも入れるのでうれしいです。毎回でも入れてほしいくらいです。大根、大変みずみずしく、おいしかったです。煮物、味噌汁の具などにしました。一歳の子もパクパク食べました。今年もたくさんのお野菜をいただけることを楽しみにしています。どうぞよろしくお願いいたします。

エル東スタンダードセット

◆ほうれん草、さっとゆでて。根元が甘くておいしかった。ちょうほう菜は下ゆでせずにザクザク切っておあげとかつおだし、しょうゆ少々で炊いて。柔らかくて、おばあちゃんも子どもも大好きです。ピーツが来たらボルシチ！近年我家の定番になりつつあります。今回小ぶりですが、あまりクセが強くない、とてもおいしかったです。塩こしょうとエルのケチャップで煮込みます。

エル東スタンダードセット

◆おいしくいただきました。小松菜は主にサラダにしました。春菊は豚バラとあわせてお好み焼き風に（3才の娘がこれならパクパクと少しくせのある春菊も食べてくれます）。チンゲン菜はこれから使います。普段はスープに入れることが多いですが、今回は何にしようかな♪

た。甘辛く味付けして。2人ぐちなので、大量に消費するのによかったです。しゃきしゃきしておいしかったです。大根は切るとすが入っていてそれが残念でした。

奈良ミニセット

◆ほうれん草は炒めものに入れました。新鮮でした。チンゲン菜、スープに使いました。レタスちりめんじゃこと炒めて食べました。大根、瑞々しくておいしかったです。サラダ、ブリ大根にしました。

奈良ミニセット

◆ほうれん草、しっかりしていて扱い易かった。ピーツ、根が小さいのでうす切り。塩を当て、酢の物に。少々かたかったです。葉、茹でてから炒め煮に。とても美味でした。白菜、保存中。茨木ミニセット

◆＜尊延寺やさいBOX 仕分センターより＞読みました。無農薬野菜をうりにしているのですから、虫食い穴があるのは当たり前ではないでしょうか。虫が生きたままついていた時は逆に私はうれしかったです。無農薬かどうかは見た目ではわからないので、無農薬を証明してくれていると思います。傷みやサイズがあまりにも小さいのはこまりますが・・・小さいのなら2つにして下さるとうれしいです。奈良ミニセット

◆とてもきれいなレタス、サラダに使っています！小松菜、やわらかくておいしいです。焼きそばに入れて食べました。かぼちゃ、やわらかくてとてもおいしいです。甘煮やスープにして食べました！白ネギは豚汁に入れて食べました！半分はつくねに入れて食べました。おいしかったです!!

エル西ミニセット

◆立派な小松菜くん！おいしかったです。かま

＜栄養価と効能＞（スイスチャード）

うまい菜（スイスチャード）に多く含まれる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、ビタミンEが豊富に含まれているので、その強い抗酸化作用により、活性酸素を抑え体内の不飽和脂肪酸の酸化を防ぎ、動脈硬化や心筋梗塞などの予防に役立ちます。また、うまい菜（スイスチャード）にはカルシウムやマグネシウムをはじめ、鉄分などミネラルを豊富に持っています。その他にも多くのカリウムが含まれているので、血圧の上昇を抑える働きにより高血圧の予防や、また、筋肉の収縮をスムーズにする働きもあるので、痙攣などの解消にも良いでしょう。

＜豆知識＞

うまい菜（スイスチャード）は不断草と言われる種目で年中収穫が可能なので不断（途切れる事のない）という意味の名前です。基本的にはほうれん草と同じ料理に使えます。うまい菜には前述の様に多くのβ-カロテンが含まれますが、茹で過ぎると多くの色素成分が流失してしまうので、うまい菜をおひたしなどさっと茹でる場合は、固い柄の部位分と葉の部分切り、別々に茹でます。軽く塩を加え沸騰させている湯の中で1分～1分半程、しゃぶしゃぶの要領で柄の部分から茹でます。茹であがったらすぐに冷水にとり、熱を取ったらまたすぐに引き上

げて水気を絞ってください。柔らかい葉はサラダで、又炒めものにも適しています。