

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。

◆ターサイは固めに湯がいて卵とじにしました。緑が鮮やかで美味しい一品になりました。味付けはごま油と塩を少々です。レタスは葉が薄くとても食べ易かったです。サンドウィッチにしたり、サラダで沢山頂いています。セリは香りが良いですね。清汁にたっぷり入れてシャキシャキ感と共に頂きました。色々な野菜をありがとうございます。 豊能スタンダードセット

◆今回初めての注文でしたが、どの野菜も美味しく安心して頂くことができました。3才の娘がほうれん草を、とても美味しい!!と言って喜んで食べていました。次週も楽しみにしています。 豊能ミニセット

◆ほうれん草、甘かったです。ターサイ、ごま油で炒めました。しっかりした味わいでした。キャベツは柔らかくてたくさん食べました。青ネギは鍋やおみそ汁に。 門真ミニセット

◆葉物は「早く食べねば」とプレッシャーになりがちですが、レタスは一玉使ってスープに。水菜、ナバナ、青ネギ、大根は鍋に使い一人暮らしでも新鮮なうちにあっという間に消費できました。ごちそうさまでした。エル西ミニセット

◆春菊は水煮のツナとおかかを和えて、しょう油、白だして味付けし、仕上げにオリーブオイルをかけて食べました。さっぱりとしていて一度にたくさん食べられるメニューです。

ツクセニョールのつまみが驚きでした。キャベツもおいしく、この時期にお野菜がたくさん届いてありがたいです。エル西スタンダードセット

◆今年もどうぞよろしくお祈りします！「やさいニュース」に書かれているように、今年は暖冬のように、私達はありがたいのですが、農家の皆さんは色々影響も出てきて大変でしょうね…ナバナは見かけよりもやわらかくておいしかったです。大きくて立派なターサイ（初めて届いた時はびっくりしましたが）も炒めてペロリといただきました。 茨木スタンダードセット

◆京セリごはん、レシピ通りに料理しました→初めてセリ使いましたがとてもおいしく出来ました。白菜やネギ、ほうれん草全てがやわらかくておいしかったです。白菜は大きすぎて夫婦2人では使うのが大変でした。 奈良ミニセット

◆小かぶを千枚漬けにしました。知人のヒントが焼酎を少し調味液にまぜる！ということでやってみたらとても美味しく頂きました。キャベツはミンチ肉とカレー粉で炒めたり用途多かったです。小松菜は鍋に入れて美味しく頂きました。ターサイはにんにく、胡椒、塩、ベーコンと炒めて美味しく頂きました。 奈良ミニセット

◆大根はみぞれ鍋にしました。甘みがあっておいしかったです。小松菜はみそ汁に入れてもちゅんと小松菜の味がする（味が濃い）と主人が言っていました。 茨木ミニセット

◆チンゲン菜、冬野菜独特の旨味、甘味があり。白ネギ、甘味香り重宝しました。キャベツ、バリッ、ポキッと音がする位、固い感じでしたが、火が入ると柔らかく美味。外葉も全部いた

### <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

ましよう。