

アンケートの意見から 2020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。

◆ほうれん草→おひたしにしました。ナバナ→ゆでてちりめんじゃこと炒めました。サンチュ→牛肉を焼いて、巻いて食べました。キャベツ→焼きそばや炒め物、付け合わせに。小松菜→うすあげと煮ました。以上全ておいしく食べました。
奈良ミニセット

◆無知な私は今回届いたうまい菜の茎が赤や黄色なのにビックリ！失礼なことに、これ収穫後、日が経ち過ぎて枯れたきたときに黄色になってくるやつ？（申し訳ありません!!）インターネットで調べてスイスチャードという言葉を見つけました。先日はアレッタ、葉たまねぎ、やはりネットで調べて食べました。野菜BOXは何が来るかわからないので、嬉しい時も残念な時もあります。近頃ではそんな状況も楽しみ、こうしてめずらしい野菜と出会えて貴重なことだなあと感じます。これからもヨロシクお願いします。
エル西ミニセット

◆葉たまねぎ、ひさしぶりに葉も頂きました。玉は生でサラダにして頂きました。おいしいですね。大根、おろし、スライスしてサラダにと頂いています。どれも味こくておいしいです。ありがとうございます。
香里ミニセット

◆レタス、とてもみずみずしくて美味しかったです。小松菜もキレイでシャキシャキ美味しく、うれしかったです。
平野ミニセット

◆さといも、軽く下茹でし、細く切って片栗粉をつけて揚げて頂きました。外はカリカリ、中はホクホク、ねっとりとしてとても美味しかったです。4才の娘も「おいしいおいしい！」と喜んで食べました。
茨木ミニセット

◆はじめて野菜セットたのみました。小松菜、茹でてそのまま頂きました。味がこくて、本当に美味しかったです。白ネギ、ネギ坊主が出来てとうが立ちかけている？外側が固くて繊維が口に残念でした。白菜は外葉も味がこくて旨味があって美味しかったです。
エル西ミニセット

◆白ネギが苦手なのですが、豚肉を巻いてフライパンで焼き、甘辛く味付けしたら、おネギの甘みが生きてとても美味でした。好き嫌いのある4歳の息子もペロリと完食。生活クラブの野菜だと苦手なものでも食べられるのが不思議です。
豊能スタンダードセット

◆ナバナ、茎がとても美味しいです。辛子和えて頂きました。サンチュはやわらかな葉でした。サラダ（塩味だけ）にしました。大根の葉は茹でて汁物の具に。皮は金平に。本体は昆布と一緒に煮物にしました。美味しかったです。
豊能スタンダードセット

◆京セリはスパゲッティに入れ、さといもはきのこと厚揚げと煮物にしました。やわらかくて絶品でした。
奈良ミニセット

◆小松菜、白菜を湯がき、小松菜、にんじんの湯がいたものを芯にして白菜を巻いて鍋に入れました。里芋はみそ汁の具に入れていますが、まだ残っているので、豚と里芋のみそ和えにしようかと思っています。
茨木ミニセット

【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。