

アンケートの意見から 2020年22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。

◆初めて野菜BOXを注文しました。野菜の新鮮さとおいしさにびっくり。特に新鮮さがわかりやすかったのはレタスで、スーパーで買うものとは全く別物で、子供たちも取り合いで食べました。ニンニクの芽は国産のものはスーパーには置いていないので、ニンニク大好きな子供達は生まれて初めて食べるニンニクの芽のおいしさに、来週もニンニクの芽が野菜BOXに入っていますようにと言っていました。

茨木スタンダードセット

◆ごぼう→ウチ1軒だけでこの分け合いセットを食べているため、2袋届いて、更に自由注文した分が1」袋届いて「かぶってしまった～」と嘆いていました。ところがなんのなんの、まずは豚肉でこんにゃくたっぷりのささがきごぼうキンピラにしたらやわらかくて味しみもよく、もっと食べたくなくて、さつまあげと人参たっぷりバージョンのきんぴらも作り、おいしくておいしくて1週間もせず完食してしまいました。ゆでてくるみ味噌で和えたものも、何をしてもおいしくなるごぼうでした♡奈良分け合いセット

◆白菜、うれしいです。シュウマイと蒸したり、八宝菜にしたり刻んで塩漬けにしたり、もちろんすき焼き風煮込みに。外葉からはがして適量ずつ使えるので長持ちしてとても重宝です。野菜が毎週届くことに今さらながら感謝です。Viva!やさいBOX! 茨木分け合いセット

◆水菜はオイル缶（鮪フレーク缶）と塩味で煮ました。シャキシャキとしていました。白なは日持ちがしないという事なので2日後にかか和えで頂きました。小さい子も「おかわり！」と美味しく食べていました。チンゲン菜は卵とじで。玉葱・人参・小町フも入れて具だくさんにしました。ベビーリーフも新鮮でした。ありがとうございました。豊能スタンダードセット

◆どんな野菜が届くかと楽しみです。サラダに使う野菜もスープや煮物にいたり使い方に広がりがあります。いつもおいしい野菜ありがとうございました。茨木ミニセット

【やさいBOX豆知識】その3

「登録制」と「おまかせセット」によって支えられています！

やさいBOXの野菜は、1年間に必要な野菜の種類と量について生産者と協議を行い、作付け計画を作っています。生産者は計画に沿って作付けを行い、生協は作付け依頼した野菜を原則全量引き取ります。最近では天候の変化が激しく、予定通りの作柄、収穫時期にならない事も多くなってきていますが、計画された野菜を年間通して安定して引き取る為の方法が「登録制」と「おまかせセット」です。

この「登録制」と「おまかせセット」の仕組みにより、生産者は作付けした野菜を全量出荷する事ができ、安定した農業、再生産可能な農業を実現しています。

この事は一方で、私達が年間を通して必要な野菜をリーズナブルな価格で手に入れられるという事を実現しています。

【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。