

**アンケートの意見から** 2020年26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。

◆レタスはレタスチャーハンに。休校中のお昼ごはんの定番です。火を入れるのでたっぷり頂ける。ついでに生レタスとトマトを添えると立派なお昼ご飯になります。いつもありがとうございます。エル西ミニセット

◆うまい菜の彩にびっくりしました！おひたしにすると味はもちろんのこと、見た目もあざやかで楽しかったです。普段はあまり食卓に生野菜は出ませんがレタスが入ったのでたっぷり生野菜をいただけて嬉しかったです。小かぶは煮たりスープにしたり浅漬けにしたり…葉っぱもじゃことと和えてご飯のおともにしました。かぶのいい香りがしました。どのお野菜もみずみずしくありがたくいただきました。ごちそうさまでした。エル西ミニセット

◆「子供に不評で京セリはいらない」に対して「少量だし大人だけで食べては？」に同様です。パスタにしてみても青菜好きの子ども（5才）が食べた時もありましたが、2回目以降は味にもよるが食べず…入ると困るのですが、油揚げとだし醤油+さとうのだしで煮含めて卵とじがセリの味によらず1束全部食べられるので、子どもは食べませんが、困る方にはおすすめの食べ方です。エル西ミニセット

◆どれもおいしかったのですが、レタスの甘味に感動しました。平野ミニセット

◆大阪しろ菜…煮干しときざみ揚げで煮びたし。ほうれん草…絹ごし豆腐で白和え。水菜（赤）とサラダ菜は登録トマトと玉ねぎとでサラダに。同じく登録にんじんでキャロットラペを作り、サラダに散らしました。姫ごぼう…半量にはんじんときんぴらこんにゃく（大矢商店）とできんぴらに。もう半分はささがきにしてゆがいて、ごまみそマヨネーズ（練りごま、みそ、みりん、マヨネーズ）で和えてサラダにしました。

平野スタンダードセット

◆小かぶは添付のレシピを見てまぐろスープ煮とのソテーにしました。小松菜がなかったので、チンゲン菜にかえました。おいしく出来て一品になりました。リーフレタスは夫が毎朝ハムエッグの下に敷いて食べていました。食べごたえのある大きさでした。奈良ミニセット

◆チンゲン菜はよく生活クラブの瓶入りみじん切りニンニクと炒めます。リーフレタス、酢味噌でもんで食べました。しっかりした葉で、久しぶりで昔の味を満喫できました。小かぶは鶏とクリームシチューで頂きました。身がとてもしっかりしていて、この日のメニューの中でも人気の中心でした。どのお野菜もズッシリ。関西の葉ものはおいしいです。遠出が出来ない今日この頃、おいしい食材を届けて頂いて食べる事がより楽しみなこの数か月間です。皆様には本当に感謝です。奈良ミニセット

◆うすいえんどうはお豆がぎっしり詰まっていた。塩ゆでしてそのまま食べたり、煮物のトッピングにしたりして食べがいがありました。里芋、れんこん、大根などセットの中に1つ根菜類が入っていると嬉しいです。

茨木分け合いセット

## 【お野菜メモ】～かぼちゃ 編～

### <栄養価と効能>

かぼちゃは、カロテン、ビタミンC、ビタミンE等のビタミン類を多く含む野菜です。また、炭水化物を多く含み、エネルギー源になる野菜です。そのほか、高血圧症の進行を抑えるカリウムや血糖値の上昇を抑える食物繊維等をバランス良く含みます。かぼちゃは、カロテンを豊富に含みます。特に西洋かぼちゃの含有量は、日本かぼちゃの5倍以上となっています。夏に採れたかぼちゃを冬至に食べる風習があるのは、カロテン豊富なかぼちゃが粘膜や皮膚の抵抗力を高め、風邪の予防になることや、冬は緑黄色野菜が少ないので、保存のきくかぼちゃからの栄養補給が大事だったからといわれています。ズッキーニは、かぼちゃ類にしてはカロリーが低いですが、かぼちゃと同様にカロテンやビタミンC、カリウム等を含む野菜です。てんぷらや炒め物等、油と一緒にとると食味もおいしく、カロテンの体内への吸収率もよくなります。

### <保存方法>

かぼちゃは保存性に優れ、丸ごとなら10℃前後の風通しのよいところで1～2か月保存可能です。収穫直後よりも1か月ほど熟成させた方がでん粉の糖化により甘みが増しておいしいのでヘタが乾く程度まで乾燥させましょう。カットしたものは、種とワタの部分から傷み始めるので、スプーン等できれいに取り除きラップをして冷蔵庫の野菜室で保管します。4～5日は保存できます。冷凍保存する場合は、切り分けて加熱し、冷ましてからバット等の調理皿に並べ、急速冷凍します。その後、密閉容器に移して1～2か月保存が可能です。

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。