

**アンケートの意見から** 2020年46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。

◆サラダ菜は届くとすぐに洗ってすぐ使えるようにしてポリ袋に入れておいしく食べました。大根は煮物や大根おろしでおいしく食べました。ピーマンは炒め物とじゃこピーマンにしました。  
奈良ミニセット

◆ラディッシュやかぶの葉は茹でて一緒に佃煮風にして頂きました。実は甘酢漬けや煮物にしました。米ナスは油で炒め焼にしました。もちりして美味でした。いつも美味しい野菜をありがとうございます。豊能スタンダードセット

◆ラディッシュは甘酢漬けと葉はごまあえで。れんこんはツナとマヨネーズのサラダととり肉と甘辛炒めで。さつまいもは炊飯器で大学芋を作りたくさんできました。今週もおいしいお野菜ありがとうございます。エル西ミニセット

◆おかのりはお店では見かけないのでトクした気分でおひたしにいただきました。いたみがなく鮮度バツグンという感じでした。ラディッシュは葉も炒めていただいてサラダにも大活躍。おいしい安全な野菜をありがとうございます。茨木スタンダードセット

◆お店では買えないような大きな立派な大根を届けて下さって、煮物にしたり出汁だけで炊いてみそ田楽風にして葉のほうはちりめんじゃこ等と炒め煮にとたっぷりいただきました。柔らかく煮含め家族も大喜びでした。いつも安全安心野菜ありがとうございます。茨木ミニセット

◆おかわかめは本当にびっくり。あっという間にしゃぶしゃぶで止まらなくなってなくなりました。サラダ菜はやわらかくて久しぶりに食べる気になりました。インゲンはゆでいただきました。  
エル東スタンダードセット

◆スーパーで並ぶラディッシュより野生感があり、葉もいきいきとしていてびっくりしました。辛みもなくアボカドとキュウリと共にサラダにすると子供も「おいしい!!」とパクパク平らげましたよ。葉もごま和えにしておいしく頂きました。これからの葉物のお届けが待ち遠しいくらい楽しみです。門真スタンダードセット

◆蕪に葉がついており嬉しかったです！炊飯に葉を加えたり、蕪そのものの味噌汁にも葉をいれておいしく頂きました。葉の独特な苦味がお料理のすてきなアクセントになりました。牛蒡は主人が「今までのベスト3だ!!」と大好きです。生活クラブの牛蒡は皮ごと安心して食べられますから風味が増して食欲もアップします。私は幼い頃、牛蒡が苦手でしたが、3歳の娘は生活クラブの牛蒡はパクパク完食です。いつも有難うございます。門真ミニセット

◆リーフレタス…とてもきれいでシャキシャキ。新鮮さはスーパーとは違い嬉しかったです。苦味が全くなくと子どもたちももりもりサラダで食べました。さつまいも…甘くて美味しかったです。子ども達のおやつに頂きました。いつも楽しみにしています。奈良ミニセット

◆かぼちゃをおいしく頂きました。味付けはせず、かぼちゃだけを水で煮ただけですが。小松菜はさっと湯通ししてスムージーにして頂きました。おいしかったです(バナナ、リンゴ、ヨーグルト、牛乳と一緒に)。奈良ミニセット

## 【お野菜メモ】 ~大根 編~

### <栄養価と効能>

大根は大部分が水分ですが、栄養のバランスに優れた野菜です。特に抗酸化作用を持つ**ビタミンC**は、加熱すると失われてしまいますが、大根には多く含まれているので、正常な細胞を保護する効果があります。**ビタミンC**を多くとりたいときは、サラダ等生食の食材として利用しましょう。

そのほか、**カルシウム**や**食物繊維**もバランスよく含まれています。秋から冬にかけて、煮物、おでん等、汁ごと食べる機会が多いので、食物繊維を多くとるための野菜として最適です。食物繊維は便秘の解消に効果があり、生活習慣病の予防にもなります。また、大根の葉は、栄養豊富なので食生活のため、積極的に利用すると良いでしょう。

### <調理の豆知識>

大根を調理する際は、季節や根の部分で使い分けると良いでしょう。

‘白首大根’は、根の上の方に甘みがあるので、サラダや下ろし等の生食用として最適です。‘青首大根’は‘白首大根’と逆で、根の下の方が生食に向きます。春から夏にかけての大根は辛みが強く、冬の大根は甘みが増すという特徴もあります。

また、下ろすと、時間が経つにつれ**ビタミンC**が失われますが、下ろした直後に少し酢を加えると、**ビタミンC**が壊れにくくなります。消化酵素も含まれているので、大根下ろしを料理に加えると、消化も良い上に、一味違ったものになります。

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。