

**アンケートの意見から** 2020年47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。

◆大きな白菜が届きました。外葉からむいて柔らかい葉に向かって小さい虫がいっぱい。アブラムシ(?)無農薬だからかなーと思いながらも水で流しても流してもしつこいくらいにくっついていました。数年前のサンチュの時も食べるのどうしようと思う位いっぱいでしたが、今回の白菜も手ごわかったです。分け合いのもう一人に行った分はそんな事なかったそうでかなりの個体差でしょうか。 門真分け合いセット

◆リーフレタス、手に取って野菜室に入れようとしたときハエが1匹飛んでいきました。調理しようと桶の水に入れたところ7匹のハエが浮きました。そしてもう一匹飛んでいきました。あまりにも多くて水で洗ったけれど食欲は失せました。ハエのように見えたので「こんなにいたら卵を産んでる?」とか考えてしまい食べられなかったです。 門真分け合いセット

◆リーフレタスの黒ゴマ和えと見紛うばかりに黒い点々がびっしり。50℃の温水につけて殺菌や殺虫。一枚ずつはがし、きれいに洗っていただきました。傷みもほとんどなくシャキシャキ感とお味も良く美味しかったです。奇しくも風の木農場の山口さんの虫とのたたかいのコメントが載っていました。 茨木分け合いセット

◆春菊に青虫がかくれています。息子が育てています。成虫になるのが楽しみです。  
茨木スタンダードセット

◆小松菜、サラダ菜うれしいです!根菜が多かったので新鮮な葉物うれしいです。サラダ菜は赤いアブラムシ?かな?たくさんついていて叫んでしまいました。青虫しか考えてなかったです。予告とかあれば慎重にあげるので一言頂けるとうれしいです(笑)。 平野ミニセット

◆伊賀の山口さんのお便りを見て畑で捨ててらっしゃるのを知りました。今回のサニーレタスは外葉を2~3枚めくった中の根元に黒い小さな虫がたくさんいました。その部分は捨てましたが、虫のいない上の部分はカットして食べました。全体の2/3は食べられて、大きなサニーレタスでしたので量もありました。虫がつくほど安全と思い、私はそんなに気にならないのでせっかくのお野菜、捨てない方法が何かあればいいなあと思いました。長くなりすみません。いつもありがとうございます。エル西ミニセット

◆サラダ菜、黒くてゴマ粒大のアブラムシの様な虫が無数についていて、葉が内側まで腐っていて全て捨てました。葉色も悪くしておいて新鮮さが皆無でした。 奈良ミニセット

◆レタスに大きな青虫とアブラムシのような虫がたくさんついていました。頑張っ洗っていただきました。モロッコインゲンほオイル焼きに。とてもおいしかったです。大根は少し小ぶりでしたがきれいな物が届きました。おいしくいただきました。 平野ミニセット

◆小松菜はイカと炒めてにんにくオイルでペペロンチーノ風にしました。さつまいもは大学芋にしておやつで食べます。安全なお野菜を毎週ありがとうございます。 平野ミニセット

## 【お野菜メモ】～大阪しろ菜編～

＜栄養価と効能＞

白ナに含まれるβ-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。また白ナはカリウムやカルシウムをはじめミネラルを豊富に含んでいます。カリウムはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。カルシウムは骨を生成する上で欠かせない成分です。骨を丈夫にし、健康を維持します。

＜保存方法＞

白ナはむきだして置いておくとすぐにしなびてしまいます。乾燥しないように濡らした新聞紙などでくるみ、袋に入れて野菜庫に入れます。その際、なるべく本来あった状態、根の部分を下にして立てて入れておくようにした方がもちがよくなります。

白ナを冷凍する場合は、一度固めに茹でて冷水に落とし、水気を絞り、小分けして冷凍します。使う時は自然解凍しますが、汁物の場合は凍ったまま投入しても大丈夫です。

＜調理のポイント＞

灰汁やクセがほとんどなく、色々な料理に使いやすい野菜ですが、一般的には生では食べません。また、ハクサイや小松菜と同じ料理に使えろと考えて良いでしょう。好みにもよりますが、火の通し加減で歯ざわりを残したり、くったりとした状態になりやすいので、加減が大切です。

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。

