

**アンケートの意見から** 2021年15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、小松菜はもちろんのこと、特に白菜がとてもみずみずしくて美味しかったです。ドンと冷蔵庫に入っていました。サラダにすると山盛りあった白菜があっという間になくなりました。無限白菜♡あとは毎朝の浅漬けにしたり、スープにしたり、ギョウザ、キムチも自家製ヤンニョムと合わせ、おいしくいただきました。一週間で夫婦2人ですが完食でした。ありがとうございました。 茨木ミニセット

◆葉玉ねぎの葉は刻んで薬味にした他、牛肉と玉ねぎと一緒に炒めて焼肉のタレ（自家製）で味付けしました。やわらかくておいしかったです。ほうれん草はゆでて白和え（消費材のねりごまを使って）とオムレツの具にしました。レタスはサラダに。ゆっくり食べています。キャベツは蒸し煮にしたり、お好み焼きにしましたが、少し葉がかたいですね。収穫した時点では寒かったからこんなものでしょうか。いつも楽しみにしています。 平野スタンダードセット

◆青ネギ常備しているので切って冷凍しました。白菜はいつも外側の葉から食べていましたが、内側から食べると栄養が沢山摂れると知り実践し始めました。お野菜が届き葉物があると、「青虫おるかなあ？ママー」と娘がわくわくしています（笑） 平野ミニセット

◆元気一杯の野菜達に感謝!! エル東ミニセット

◆私の留守中（1週間）に、息子が「傷みかかっているから慌てて調理した」そうで、他の家族からも好評を得て気を良くしていました。大量に食べる人なので（高1の食べ盛り）一気に使い果たし完食したらしく、留守中の野菜（息子ではなく）を心配していた私はその報告にほっと胸をなでおろしました。 エル東ミニセット

◆カタログ購入でレンコンを注文していたのでだぶってしまい毎日食べていました。キンピラ、ピクルス、ハンバーグ、煮物、一部変色してしまうものもありましたが、シャキシャキ感を楽しめました。サンチュはサンドイッチのレタス代わりに使いました。夏野菜の準備頑張ってくださいね。楽しみにしています。

茨木スタンダードセット

◆葉玉ねぎ、とても甘くおいしかったです！玉の部分は肉じゃがにしました。葉の部分はみそ汁の具にしてみると、青ねぎよりも辛みが少なく甘い味がしておいしかったです。ブロッコリーは塩味きつめにゆでるととても美味でした！

茨木ミニセット

◆新鮮な野菜。珍しい野菜。毎日必要な野菜。料理に迷ったときも毎週届けて頂いた野菜。暑い日も寒い日にも届けて頂いた野菜。畑の香りのする野菜に感謝しております。ありがとうございます。

豊能ミニセット

◆葉物は厚みがあってイキイキしていて甘くておいしいです。白菜は一番外側の葉も洗っておいしく頂けます。安心して美味しい野菜、本当にありがとうございます。 茨木スタンダードセット

◆うまい菜はカラフルで、ゆでたらきれいだった。 平野スタンダードセット

## 【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る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。

