

アンケートの意見から 2021年19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。

◆白菜は細かめにカットして大量に塩で味
付けしたのを作り、そのまま浅漬けの他、
ナムルやコールスローに味変したり、雑炊
の具にしたり、色々楽しみました。おい
しい野菜、いつもありがとうございます。山
口さんのレタスも楽しみです。
エル西ミニセット

◆うまい菜：めずらしいので友人にあげたら、
とても嬉しそう喜んでいましたよ。
ベビーリーフ：サラダにしておいしくいた
だきました。元気をもらいますね!!京セリ：
いつもすき焼きにしますが、今回はセリご
飯にします♡ちょうほう菜はおあげとき
のこと煮付けます。
エル西ミニセット

◆朝3時半の暗いうちから起きられて、か
じかむような寒さの中で収穫されているの
ですね!本当にありがとうございます。皆
様の努力のおかげで美味しい野菜をいた
だくことができます。これからも食べ続
けていきたいと思しますので宜しく願
い致します!お身体にはくれぐれもお気
を付け下さいませ。 茨木ミニセット

生活クラブのホームページに
掲載している「バイオサポレシピ」
もご活用下さい。



『レタスのお話』

5月に届くレタスは次の通りです。

「玉レタス」…白州、伊賀

「サラダ菜」…伊賀

「サニーレタス」…白州、伊賀

「リーフレタス」…伊賀

「サンチュ」…白州



5月に入って気温も上がり、レタス系のお野菜がグ
ングン育っています。

ほとんどが水分のレタスにも、βカロチン、ビタミンC、E、カルシウム、鉄、カリウム、食物繊維などの栄養が含まれており、その栄養は品種によって様々です。

ナトリウムを排出させる働きのあるカリウムは高血圧予防に効果が期待できますし、造血作用のある葉酸も多く含んでいます。「サニーレタス」や「サラダ菜」はレタスに比べ、βカロチンや貧血予防に効果のある鉄、骨の形成に作用するビタミンKやカルシウムが多く、抗酸化作用のあるβカロチンも多いので、がん予防や老化防止に効果が期待できます。

味や食感がそれぞれ違うので料理に応じて使い分けましょう。βカロチンは油との相性があるので、サッと油で炒めればカサが減って量もたくさん食べられるので一石二鳥です。

やさいBOXのレタスをたくさん食べて夏に向けて綺麗で夏バテしない健康な体を作りましょう!!

【リーフレタスとベーコン炒め】

■リーフレタス 1個 ■ベーコン 150g ■塩こしょう 適量
■かき味調味料 大さじ1・1/2 ■ごま油 大さじ1

①レタス、ベーコンを食べやすい大きさに切りフライパンで炒めて味付けをすれば出来上がり。

【サラダ菜 de 簡単サラダ】

■サラダ菜 1玉 ■ごま油 2~3回しぐらい
■しょうゆ しょうゆ注して2~3回しぐらい ■白ごま 適量

①サラダ菜を食べやすい大きさにちぎり、水で洗う。
②水気をよく切り、ボールに入れ、ごま油・しょうゆ・ごまを入れてよく混ぜる。

【玉レタスとあさりのみそ炒め】

■玉レタス 2個 ■アサリのむき身 150g
■みそ 大さじ3 ■食油 大さじ1 ■砂糖 大さじ1

①玉レタスは洗って大きくちぎる。
②アサリのむき身は砂をおとしておく。
③鍋に油を熱し、アサリのむき身を炒め、火が通ったら玉レタスを加えてさっと炒める。
④みそ、砂糖を鍋の中のだし汁で溶いて入れ、全体になじませる。

【サニーレタスとコーンの酢味噌和え♪】

■サニーレタス 1株 ■冷凍コーン 大さじ4程度
☆味噌 大さじ2 ☆砂糖 大さじ1強 ☆酢 大さじ3弱

①サニーレタスは洗って1枚ずつばらしておく。
②たっぶりのお湯を沸かし、コーンとレタスをいれさっと茹で、冷水でさっと粗熱をとる。
③☆を合わせたボールにキュッと軽く水気を絞った②を入れ和えれば出来上がり♪

【豚キムチのサンチュ巻き】

■豚肉(薄切り肉) 100g ■キムチ お好み
■サンチュ 10枚 ■油 少量 ■酒 大1/2

①サンチュは水洗いし、水気を切る。豚肉は1口大、キムチは2cmくらいに刻む。
②よく熱したフライパンに肉を入れ、色づくまで炒める。肉の色が変わったら、酒を入れ、キムチを入れる。
③汁けを飛ばしたら皿に盛り、サンチュに巻いて食べる。

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。