

**アンケートの意見から** 2021年42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。

◆貝割れ大根、子どもたちが辛味が苦手では買わない野菜でした。根元を切ってしばらく水につけたものを豚丼の上にのせて出したら「全然辛くない!」「おいしい!」と子どもたちももりもり食べました。いつもの豚丼、貝割れ大根をこんもり乗せただけでCaféごはんみたいになって嬉しかったです♡自分では買わない野菜たちとの出会い、やさいBOXの魅力ですね。  
香里 ミニ

◆年に一度のりゅうきゅう。慣れてきました。同封してくれるレシピを毎年活用。今年も酢の物と炒め煮にして食べました。家族も美味しいと言います。生活クラブ仲間にはりゅうきゅうが届いたことを羨ましがられました。野菜BOXに入ってこなければ一生食べなかったかもしれない野菜です。出会いに感謝します。茨木 ミニ

◆オクラとナスビ、一緒に素揚げして白だしに漬け、揚げ浸しにしました。一晩冷蔵庫で冷やし味もしみ込んでおいしいです。秋めいてきたと思ったら31度超えになったりと体調も崩しやすい時期ですがいつも自然と向き合う農家さんの仕事に感謝です。ありがとうございます。  
平野 ミニ

◆貝割れ大根は冷奴に添えて、さつま芋は大学芋にしました。大学芋は届いた800g全部で作ったのですが、一日で食べてしまいました。甘くてホクホクして美味しかったです。エル西 ミニ

◆今年も望月さんの貝割れが食べられることができて嬉しかったです。消費材のヤマボシの「まぐろの漬け丼」の上に貝割れをたっぷり乗せて食べるとピリッとまぐろの味も引き立ち最高です!! 箸休めに茨城 BM さんのさつまいもの甘煮がまたぴったりくるんです。山口さんの畑報告、もう10年になるんですか!?!いつもいろいろな観点からのお話、考えさせられます。お言葉届いていますよ~!  
平野 ミニ

◆「秘伝豆」とは!すごいネーミングですね。これもまた味が濃くてたいへん美味しかったです。夏野菜、いつなくなってしまうのか…毎週ドキドキです。一週一週大事に食べさせてもらっています。ミニとスタンダード、今回はWさつまいも♡日持ちするよう大切に包んで1袋は玄関脇につるしています。エル西 スタンダード

◆枝豆!甘くて美味しかったです。ゆでて一気に食べてしまいました(笑)ドジョウインゲン豆!ゆでて半分はマヨネーズ、半分は厚揚げと煮ました。ゆでている時の青臭さがたまりません(笑)れんこんは半分きんぴら、半分はサラダで堪能しました。新鮮な野菜を安心して食べる事ができるのと、量が一人暮らしに丁度良いので、ミニセットは助かります。何が届くのかわからないのもドキドキして楽しいです。予想したりSNSで情報交換しあっています。茨木 ミニ

◆「おかわかめ」は刻んでわかめうどん!?で頂きました。ピーマンも元気が良く、野菜炒めで頂きました。感謝!!  
エル東 ミニ

生活クラブのホームページに掲載している「Bioサポレシピ」もご活用下さい。



## 【お野菜メモ】～春菊 編①～

### <栄養価と効能>

栄養価の高い緑黄色野菜のひとつである春菊は、体内でビタミンAに変わるカロテンがほうれん草や小松菜よりも多く含まれ、皮膚や粘膜、目の健康を保つほか、風邪の予防に効果的です。また、造血作用のある葉酸や高血圧を予防するカリウム、老化を予防するビタミンE、骨や歯を丈夫にするカルシウム、貧血を予防する鉄等、ビタミンやミネラルをたっぷりと含んでいます。春菊の特徴となっている独特の香りは、α-ピネン、ペリラルデヒド等、10種類ほどの香り成分によるもので、胃腸の働きを促進し、胃もたれの解消や食欲増進作用があるほか、タンを切ってせきを鎮める効果もあります。

### <保存方法>

春菊は、収穫直後から鮮度も栄養価も落ちやすくなるため、購入後は1~2日で使いきるようにしましょう。保存の際は、ぬらした新聞紙で包みビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。横置きすると葉が黄色く退色し、しおれたり茎が曲がったりしてしまいます。栽培姿勢と同じように立てた状態で保存することで、鮮度を保ちましょう。

冷凍保存する際は、かためにゆでて粗熱をとり、1回分ずつラップに包みます。こちらでも2~3週間程度で使いきるようにしましょう。

### 【春菊のたらマヨサラダ】

■春菊 1束 ■マヨネーズ 大さじ2  
■たらこ 大さじ3

- ①春菊を茹でて食べやすい大きさに切る。
- ②マヨネーズとたらこで和えて出来上がり!

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。