

**アンケートの意見から** 2022年07月  
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。

◆寒い中、おいしい野菜を作って下さりありがとうございます。荒れて血を流しても、冷たい水を使用しての作業、頭が下がります。そうして作って頂いた野菜をかみしめて食べさせていただきました。かぶが甘くて、酢漬、生でのサラダ、あんかけ煮など、どんな食べ方も家族皆が喜んで食べています。チンゲン菜は蒸し焼きにしてれんご鯛の唐揚げの付け合わせにしましたが、旨味が出て調味料なしで頂きました。どの野菜も野菜本来の旨味があり簡単な調理法で調味料いらずで頂いています。 門真 スタンダード

◆青菜類が沢山あり重宝しました。里芋、外見もキレイで皮がスルッと剥けてクリーミーで美味でした。小松菜、外葉がほとんど凍傷でダメでした。味はとても美味。大阪しろ菜、最高に美味。 茨木 スタンダード

◆大根がピーク時と合わせて2本届きました。1本はおでんに、もう1本はブリ大根にして美味しく頂きました。大根美味しいです!!いつもありがとうございます。 エル西 ミニ

◆白菜のクリームシチュー作りしました。トロツとした白菜がおいしいです。紅芯大根はツナとマヨネーズで細切りにしたのを和えてサラダにしました。 エル西 スタンダード

◆紅芯大根、千枚漬風に。とてもきれいで美味でした。れんこん、時々入るので助かります。 茨木 スタンダード

◆ほうれん草、鰹をかけておひたしで、とてもおいしかったです。ターサイ、鍋、みそ汁、炒めものなどたっぷり使えました。大根、おでん、大根おろし。白ネギ、すき焼き、鍋に。 茨木 ミニ

◆アレッタはシーチキンと炒めて卵でとじました。紅芯大根は千枚漬の要領で漬けておいしく頂きました。キャベツは焼きそば、お好み焼き等、重宝しました。 奈良 ミニ

◆シャキシャキレタスは、はじめはサラダに使い、中側の残った所はスープで食べています。白菜、ネギですき焼きしました。いっぱい届いているようで6日でなくなりました。 茨木 スタンダード

◆大根は煮物に使いました。白ネギは煮物や焼いて食べました。ほうれん草は吸い物に入れました。新鮮でおいしく頂きました。 奈良 ミニ

◆ベランダに植えていたレタスが寒さで今朝凍っていました。少し摘んでサンドイッチにしたのですが…。寒い中での収穫作業は大変だろうなとしみじみ感じました。厳しい寒さが続きますがおいしい野菜の収穫、出荷、頑張ってください。 茨木 スタンダード

◆ターサイが甘くて◎きくらげと豆腐とオイスターソース煮にしました。 エル東 ミニ

◆小松菜、みそ汁、鍋、野菜炒めに使いました。茎もしっかりしていて新鮮でした。ナバナ、みそ汁に。白菜、鍋に。中のやわらかい葉はサラダに。 茨木 ミニ

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。



## 【お野菜メモ】～ ねぎ 編 ～

### <栄養価と効能>

ねぎにはビタミンA,C,カルシウム,βカロチンなどが含まれています。もちろん葉ねぎと白ねぎでは栄養の含有量が違い、緑色の葉ねぎの方が太陽にあたって育った分、栄養豊富なようです。また、タマネギにも含まれている「においの素」アリシンが含まれています。アリシンはビタミンB1の吸収を助けてくれるので、ビタミンB1を多く含む食品と合わせると効果大。アリシンは時間が経つと減ってしまうので、食べる直前に調理する方が栄養を無駄なく摂れます。ちなみにアリシンは臭いの強い白ねぎの方に多く含まれています。また、アリシンには血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用があるので、肩こりや疲労回復にも効きます。

### ●ねぎパワー

ねぎは冷えた体を温め疲労回復に効果のある野菜といわれています。風邪をひいた時は、ねぎと少量の味噌・しょうがに熱湯を注いで飲むと体が温まり発汗が促されて熱が下がるといわれています。ねぎ特有の臭いは肉や魚の臭みを取り、薬味として使っても食欲増進に効果があります。鍋にする時は、葉ねぎは食べる直前に入れ、あまり火を通さずに食べるのが栄養を効果的に摂るポイントです。刻んだねぎを冷凍保存して毎回使う分だけを解凍すれば手間は省けますが、出来れば使うたびに刻んだ方がねぎの風味もよく栄養も摂れます。



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。