

**アンケートの意見から** 2022年18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。

◆生産者の方からのお知らせが毎週野菜作りの状況、大変さが分かり、ありがたく思っています。今週のトウダチの話も興味深く読ませていただきました。芽キャベツが入っていてすぐ消費材のじゃがいも、玉ねぎ、人参と共にポトフにしました。ギッシリ詰まった白菜はまだ時々肌寒い今、煮物、具たくさんのお汁にいただきました。今週もご馳走様でした。門真 スタンダード

◆ほうれん草→苦味なく柔らかだったので生のままサラダに。うまい菜→とてもカラフル、さつとゆでてオリーブオイルと岩塩で。白菜→豚しゃぶ鍋に。細長くカットし豚ロースに巻いてごまだれで。中心部はスティックサラダに。

門真 ミニ

◆黄色い花を見て、菜の花だー♡といただきましたが、やさいニュースを見てビックリ！アレッタやったんですね(笑)豚肉とうす揚げとマヨネーズで合わせました。緑と黄色でウキウキしますね。キャベツも立派でうれしいです。ほうれん草も持ちがよくて助かります。平野 ミニ

◆小松菜は餃子の具に、レタスはゆでてほぐしたササミとキムチと和えました。あっさり美味しかったです。京セリはいつも通り白だしとたたいた梅で和え物に。気温が上がって来てひんやりおかずがおいしくなってきました。葉物が長期間シャキッと元気で驚いています。平野 ミニ

◆ほうれん草はお味噌汁で、小松菜は油揚げの生姜炒めで美味しく頂きました。大きな白菜は中華炒め、スープ等々食べがいがありました。

感謝。 エル東 ミニ

◆いつもおいしい小松菜をありがとうございます。すぐに使わない時は冷凍します。炒め物、おひたし、解凍してすぐに使えて便利です。お好み焼き、ギョーザにも良いし、塩も少しして冷凍すると浅漬け風になっておいしいですよ。

エル東 ミニ

◆さつまいも感想として「紅はるか」はねっとり系で甘みも強すぎて苦手…と言われる方がありましたが、我家は反対にホクホク系よりもねっとり系が大好きです!!焼き芋にしてしっかり火を通すとトロトロになりスプーンですくって食べています。干し芋にもしましたがおいしかったです。<伊賀有機さん>の「白菜の花なんかは菜花並みにおいしい」とのコメント、とても気になり一度食べてみたい!と思いました。いつもありがとうございます。茨木 スタンダード

◆京セリご飯が大変気に入っていて、セリが届くと嬉しいです。キャベツは常に使うので届くと嬉しいです。奈良 ミニ

◆キャベツの外葉は炒め物に、内側は煮物、スープに使います。スープにするときは、最初になんにく、しょうがと油で焼き色がつくまで焼き付けます。それから水を加えて煮ると風味がよくなっていい出汁が撮れます。とろ~っとして美味しいのなんのって。お試しあれ。エル東 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】～ ルッコラ 編 ～

<栄養価と効能>ルッコラはハーブにあたり、ほのかにゴマのような香りがします。味は少しピリッと辛く、苦味も持っています。ルッコラの辛味は大根やからしなどに含まれている辛味成分と同じアリルイソチオシアネート(芥子油)と呼ばれる成分によるものです。これには抗癌作用や抗菌作用の他血栓予防にも効果があるとされています。またルッコラはβ-カロテンを初めビタミンC、ビタミンE、ビタミンKを豊富に含んでいて、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があるとされています

### <保存方法・食べ方>

冷蔵庫に入れる際には乾燥しないように袋などに入れ、根元を下にしなるべく立てて入れておくようにしましょう。食べ方は、生でサラダに入れるとゴマの様な香りと少しの辛みが良いアクセントになります。お浸しや炒め物でも美味しいですよ。

### <バイオサポレシピより>

#### 【マッシュルームと生ハムのサラダ】

(材料4人分)

- ・マッシュルーム 10個
- ・ルッコラ 50g
- ・ミニトマト 4個
- ・無塩せき生ハム 25g
- ・イタリアンドレッシング 大さじ4

(作り方)

- ①マッシュルームは薄切りにしてレモン汁(分量外)をかけ、変色を防ぐ。ルッコラは食べやすい長さに切る。ミニトマトは4つ割にする。
- ②器に①と生ハムを彩りよく盛りつけ、イタリアンドレッシングをかける。

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。