

アンケートの意見から 2022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。

◆レタス、ちぎって大皿に入れておくと、
箸休めにもよいようで、皆がよく食べ
ます。ちぎり方がいい加減なので、地図の形
を思いながら「これはナミビア」とか言っ
ている変な輩もいます。 エル東 ミニ

◆「届けばラッキー」と記載されている白
菜ナバナ、我家に来てくれて嬉しい♪白
菜に緑の茎と葉が出るの？「ふくたち」と
は違うものかな？アブラナ科だと花は黄
色？洗いながら調理しながら、白州にも
春が来たんだなあ…。甘いごま和えに
して食卓に並ぶ前にたくさん味見（つま
み食い）しました。柔らかでクセもなく美
味。またおいで～！エル西 スタンダード

◆ラディッシュが全く辛くなく、少し甘
くて思わず丸かじりしてしまいました。
こんな美味しいラディッシュは初めてで
す。 茨木 スタンダード

◆スナップエンドウ、すじがとてもキレイ
に取れて、とてもおいしくいただきました。
大根、しっかりとした大根でした。
他、量もありおいしく頂きました。
エル東 スタンダード

生活クラブのホームページに
掲載している「ビオサポレシピ」
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、産直南島原

「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カロテンも多いの
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
がいいので、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よー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。