

**アンケートの意見から** 2022年23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。

◆今回はどれもきれいで、あせて食べなくてはならないものはなかったです。リーフレタスは強くて日持ちしますね。青々として一週間十分もちます。ちぎっては食べ、ちぎっては食べました。ちょうどTVでかぶづくしのメニュー紹介があり、かぶがきてうれしかったです。かぶのうす切りと葉を刻んだものに、塩こんぶとゴマ油を和えておいておくだけ。簡単でおいしかったです。かぶらの葉もとてもきれいで、残りはゆでて食べました。今回は全部伊賀でしたね。「GWは農繁期の号砲」とは。ドーンとありがとうございます。 茨木 分け合い

◆いつも美味しいお野菜ありがとうございます。ラディッシュ、実はピクルスに。きれいなピンクに浸かってお弁当の彩りにも重宝しました。葉はゆがいて細かく刻み、ゴマと塩で菜飯にしました。かぶでも小松菜でも菜飯にすると子供がパクパク食べてくれます。ほうれん草も茹でて根の所も細かく刻みゴマ和えやお浸しに混ぜると甘くておいしいです！最近ではかつお節十しよう油+梅酢のお浸しが好評でした。 エル東 スタンド

◆サンチュ、新鮮でおいしかったです。牛肉を焼いてキムチと巻いて食べました。小かぶはベーコンMIXと一緒にクリームシチューにしました。 平野 ミニ

◆アスパラガス、太かったです。蒸したままで頂きました。甘くて歯触りも良くて美味！また届くと良いです。小かぶは甘酢漬けにしました。大きい葉が嬉しいです。ちりめんじゃこや糸かつお、ごまと共に佃煮風にしました。葉も柔らかで香りがありすぐに食べてしまいました。サラダ菜はいつもきれいです。サンドイッチやサラダで頂きました。水菜はさつま揚げとのサッと煮に。シャキシャキとして美味でした。沢山の野菜、いつも有難うございます。 豊能 スタンド

◆小松菜→4週連続で届き、煮浸しは飽きたのでナムルで頂きました。チンゲン菜→さつとゆで生ラーメンの具材に。スナップエンドウ→スジを取り、ゴマ油で焼いて塩のみで!!とても美味しい。青ネギ→小口切りにして冷凍にしました。サッと使えて便利です。門真 スタンド

◆小松菜は油揚げと煮びたしに。サラダ菜、キャベツはサラダに。ドレッシングを梅やレモンでさっぱり系にすると消化促進にも食中毒予防にもなります。チンゲン菜、八宝菜は家族うけがあんまりなので卵とじて中華スープにしました。すごく美味しかったです。雨降りの中、収穫、出荷、運搬とありがとうございます。 平野 ミニ

◆甘みのある葉物、こちらのセットで頂く野菜は特に感じます。レタスはやっぱり別格でいつもお肉料理やサラダの時に必要な野菜です。お友達にあげて喜ばれています。安心でおいしい野菜を有難うございます。 茨木 スタンド

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】～小かぶ 編～

### <栄養価と効能>

かぶは、根と葉で大きく栄養成分が異なります。根は淡色野菜で、ビタミンCやカリウムをやや多く含みます。葉は緑黄色野菜で、皮膚や血管の老化を防ぐビタミンCや、皮膚や粘膜を健康に保つビタミンA、細胞の老化を防ぐビタミンE等、多くのビタミン類を含みます。これらのビタミンはともに強い抗酸化力を持ち、有害な活性酸素から細胞を守る働きがあります。また、骨や歯を形成し、筋肉や神経の働きを調節するカルシウム等、ミネラルも多く含みます。

### <保存方法>

かぶは、根と葉を切り分け、別々に保存します。乾燥を防ぐため、ラップで包むかビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。葉は、冷凍保存も可能です。固めに塩ゆでしてから水分を十分に絞り、ラップに包んで冷凍保存すれば、ちょっとした彩りを加えたい時に使えて便利です。

### <調理の豆知識>

かぶは、アクが少ないので下ゆでする必要がなく、そのまま調理できます。漬物や煮物、蒸し物、汁物等、さまざまな調理で楽しめますが、消化酵素やビタミンCを生かすなら、生のままサラダにするのがおすすめです。また、火の通りが早いので、煮物等の調理の際は、煮崩れに注意しましょう。葉にはビタミンやミネラルが豊富に含まれているので、捨てずに利用しましょう。葉はアクが強いので、熱湯で軽く下ゆでしてから使います。ビタミンA(β-カロテン)は油脂と一緒に調理すると吸収率が高まるので、油炒めがおすすめです。

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。