

**アンケートの意見から** 2023年04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。

◆寒い時期に安心して食べられるお野菜を作って下さりありがとうございます。すべてのお野菜、根っこ以外はほぼ捨てることなく大事に頂いています。青ネギの根っこも土に植えてどうなるのか観察します。 平野 ミニ

◆かぼちゃ、とてもおいしかったです。甘味が強いのでマッシュしてレーズンを入れるだけでおやつになります(茶巾カボチャ、パンプキンパイ他)。 平野 スタダード

◆ほうれん草、ゆがいてバター炒めでおいしくいただきました。水菜、みそ汁、鍋に。キャベツ、野菜炒め、シチュー、サラダに。太ネギ、鍋に。とてもおいしかったです。 茨木 ミニ

◆ほうれん草、鍋(豆乳鍋)に入れて彩りよくおいしく頂きました。残りはおひたしに。小松菜、みそ汁。レタス、サラダ。白菜、みそ汁、鍋、刻んで浅漬けにしておいしくいただきました。 茨木 ミニ

◆小松菜は万能つゆでさっと煮て食べました。やさいBOXの葉物はいつもやわらかくておいしいです。かぼちゃは煮物にして、煮物の残りはみそ汁の具にして毎日少しずつ食べました。冷凍しておけるので便利です。大根も入っているとうれしい野菜です。 香里 ミニ

◆待ってました葉物たち！紅芯大根キレイ！  
エル東 ミニ

◆ここしばらくバタバタしているうちに溜め込んでしまったアンケート…。2ヵ月分まとめて書いています。今年度には間に合わないかもですが、お便りを読むにつけ、書かずにはいられない気分になります。なんだか文通している気分なんです。小松菜にかぼちゃは市販品もおいしい旬に入りましたがやっぱりBOXのは一味も二味も違うんですよね。健康にすくすく育った若者の様なしなやかさと強さを感じます。

エル東 ミニ

◆小松菜は届いてすぐよく洗い、塩ゆでし細かく刻んで三色丼に使いました。肉そぼろにニンニクたっぷり入れたら家族に好評で、初めは「エーッ」と緑野菜イヤがっていた子どもも完食してくれました。苦味がない野菜ばかりなので食べやすいようです。水菜とレタスは一緒に混ぜてサラダに。生活クラブのりんご酢+しょうゆ+マ油のドレッシングがおいしくハマっています。寒い中、農家の皆さんも配達の方もいつもありがとうございます。 平野 ミニ

◆ターサイを油で炒めてちりめんじゃこも一緒に炒め、最後にしょう油を少しだけ。クセもなく旨味があって使い易くおいしいです。

平野 スタダード

◆たくさん野菜が届きびっくりしました。ほうれん草は下茹でしてニンニクと炒めたらとてもおいしく食べられました。エル東 スタダード

◆ほうれん草は甘くてとてもおいしいです。  
香里 ピーク時青菜

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】～京セリ 編～

### <栄養価と効能>

セリは、疲労回復に役立つビタミンB1や細胞の新陳代謝を促進し、皮ふや粘膜の機能維持や成長に役立つビタミンB2また、皮ふや粘膜の健康維持をサポートしたり、脳神経を正常に働かせるのに役立つナイアシンや動脈硬化を予防しストレスをやわらげる働きのあるパントテン酸そして、貧血を予防し、細胞の生まれ変わりや、新しい赤血球をつくり出すために欠かせないビタミンである葉酸を含みます。さらに、抗酸化ビタミンであるビタミンC、ビタミンEを含みますので活性酸素の発生や酸化力を抑え、動脈硬化、皮膚や血管の老化を防ぎ、免疫力を高めてくれます。また、骨や歯を構成するのに必要なミネラルであるカルシウムやリン、マグネシウムなどを含みます。カリウムも多く含まれますので疲労回復や利尿作用、高血圧の予防に役立ちます。

### <調理の豆知識>

セリは、アクが強いので、下ゆでして水によくさらして使うと良いです。ゆですぎはあまり良くありません。水溶性のビタミンCが溶けだしてしまい、味や栄養分を損なってしまいます。

### 【京セリのナムル】

- ・京セリ 1束 ・おろしにんにく 大1
- ・しょう油 大2 ・白胡麻 大1 ・油 大1
- ・蜂蜜 大3 ・塩 2つまみ

①鍋にお湯を沸かし塩を入れ、京セリをさっとゆでる。冷水に取る。

②①の水を切り、一口大の長さ切る。

③ボウルに、②と残りの材料すべてを入れ、混ぜ合わせたら出来あがり！

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。