

**アンケートの意見から** 2023年12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。

◆I love cabbage !ピーク時キャベツが終わってしまいました。規格に満たなくてお役御免になってしまうかわいらしいキャベツが非常に惜しい…。続く冷え込みでダメになってしまう野菜もあるのか…。辛い事です。春が待ち遠しいですね。日の出の時間も少しずつ早くなってきました。極寒作業ももう少しでしょうか。いつもありがとうございます。 エル西 ミニ

◆いつも美味しい野菜を作って、そして届けて下さりありがとうございます。小松菜はみずみずしくて、炒めても蒸しても味が濃い。京セリは…うれしい。なかなか自分では手が出せないのです。さっぱり系のお鍋に入れて味を楽しみます。れんこんはいつもシャキシャキで本当においしい。天ぷら、素揚げが最高です。薄く切ってさつとゆがいてごま和えにしたり、梅肉和えにしたりします。それでもれんこんの味、食感が残ってうれしいです。薄く切ればおばあちゃんも食べられるのですごく喜びます。 茨木 ミニ

◆久しぶりに沢山の野菜達に有難うございます。小松菜が生協で無配の時はマーケットに買いに行きますが、味の濃さが違います。野菜を頂きながら感謝、感謝です。 茨木 スタンダード

◆小松菜、甘くて冬菜の旨味。ごま和え、お浸し。ターサイ、日持ちするので助かります。やわらかくおいしくいただきました。 茨木 スタンダード

◆久しぶりの小松菜で嬉しかったです。ずっと待っていましたのでー。我が家は毎朝、小松菜ジュースを作りますので生で食べるのは安心安全が一番ですので毎週でも大歓迎なのですが…。ほうれん草も肉厚で新鮮で、甘みがあって、根っこも全部いただきました。家族も大満足の美味しさでした。ターサイもおいしかったです。炒めると一束がショボットなって一株丸ごとおいしくいただきました。大根はみずみずしくサラダに、麻婆大根にお味噌汁にと大活躍です。白ネギも太くて食べ応えがありおいしかったです。安心安全な野菜を作って下さる生産者の皆様のお便りを読ませて頂いてよくわかります。本当にありがとうございます。感謝、感謝です。

平野 スタンダード

◆立派な白ネギ、白い部分を焼いて頂きました。甘くてトロトロ。お塩と七味を少々かけていただきました。さといもはおでんに入れました。いつもはじゃがいもを入れるのですが、さといもの方がもちりして家族に好評でした。大根も一緒に入れて。小松菜はごまペーストにだし醤油を少々。淡路ちりめん追いりごまを入れて食べる事が多いです。野菜（特に葉物）を好まない高齢の両親がこれなら食べてくれます。小松菜のおいしさも加わり食が進むようです。 門真 スタンダード

◆いつも新鮮な野菜ありがたいです。小松菜とターサイはお浸しや吸い物の具に。れんこんはサラダときんぴらにしておいしく頂きました。

奈良 ミニ

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。



## 【お野菜メモ】



### ～越冬ほうれん草編～

冬のほうれん草は、作り方によって見た目が大きく異なります。作り方の違いとは、「ハウス栽培」と「露地栽培」の違いです。「ハウス栽培」の場合は、温暖な気温の中、雨風の影響を受けない為にほうれん草は、太陽に向かって上へ上へと伸びていき茎は細く長くなります。雨による泥はねの影響もない為、綺麗な状態で収穫されます。それに対して「露地栽培」では気温と雨風の影響をストレートに受けてしまう為、ほうれん草は、地を這うように成長し、茎は太く短いのが特徴です。雨が降れば泥がはねる為、土がつく事も多くなります。また、霜や雪の害から守る為に白い不織布をかけて大事に育てられます。葉も縮れた様になる事も多い為、この様なほうれん草を「縮れほうれん草」「越冬ほうれん草」と呼ぶ事もあります。この様なほうれん草は、自ら糖度を増す事（糖化）で凍る事から身を守ります。その為、見た目は悪いのですが、とても甘いのが特徴です。

※暖かい時期のほうれん草は、種を撒いてから約1ヶ月で収穫できるのに比べ、冬場の露地ほうれん草は収穫まで4か月かかります。気温がマイナス5℃以下になると茶色くなる部分がでてきてしまいますが、その間に糖化が進み甘さを蓄えていきます。「見た目」ではなく「味本位」のほうれん草。まずは食べてみて下さい。

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。