

**アンケートの意見から** 2023年14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。

◆前回の「やさいニュース」で紹介されていた「葉ニンニク」が届きました。天ぷらがお勧めとありましたが、パッタイ（タイ風焼きそば）を作ろうと思っていましたので、ニラの代わりに入ってみました。匂いもニンニクほど強くなく生では少し硬そうに感じた葉っぱですが、火を通すと柔らかくなり、とてもおいしかったです。  
茨木 スタンダード

◆初めての葉ニンニク、半分はベーコン、しめじと一緒にオリーブオイルで炒めてパスタに。残り半分はピーマンと牛肉とバターポン酢で炒めました。ニンニクの風味がしっかりあり、やわらかくて、また色味もきれいなので、良いアクセントになりました。  
平野 分け合い

◆やさいニュースにあった「京セリのお話」生産者さんの事情、考えを知ることができ、よかったです。白菜1玉、豚肉との重ね煮、お豆腐と煮たり、炒め物、酢の物と色々調理しましたが、生で食べても甘く旨みがありシンプルな調理法、調味料はごくわずかとてもおいしくいただけます。もちろん他の野菜たちも同じです。今週もありがとうございました。  
門真 スタンダード

◆貴重な葉ニンニクが入っていて嬉しかったです。ちょうどハンバーグの日だったので入れてみました。葉なのにすごくニンニクの香りがしてスタミナハンバーグになりました!!  
平野 スタンダード

◆ほうれん草はゆでて、ツナと韓国のりと和えてサラダに。小松菜は我家では定番のぎょうざの具に入れました。この食べ方だと子供も夫も小松菜だと気付きません（笑）。大根は上はおろしてしゃべしゃぶのポン酢に入れ、下は汁物に。真ん中は煮物にしようと思っています。大事に育ててもらってうちに来たお野菜を無駄なくきれいに使い切れた時の達成感！これからもよろしくをお願いします。  
平野 ミニ

◆かぼちゃが甘くてとてもおいしかった。芽キャベツはホワイトソースで和えて頂きました。苦味が美味しく感じた。ほうれん草はとりみそ鍋に入れて美味しく頂きました。  
奈良 ミニ

◆葉ニンニク…初めての野菜でした。麻婆豆腐に入れました。思った以上に、ニンニクの香りがして次の日のことが気になりつつ、おいしい麻婆豆腐になりました。ほうれん草…おほかのお浸しにしました。いつもと変わらない調理方法だったのに、とてもおいしくいただきました。ほうれん草が良かったのだと思います。豊能 ミニ

◆ほうれん草、湯がいてバター炒めにしておいしくいただきました。小松菜、みそ汁鍋に。キャベツ、サラダ、野菜炒め、焼きそばにたっぷりいただきました。  
茨木 ミニ

◆緑野菜たくさんうれしいです。ほうれん草や小松菜は冷凍できるので便利です。ネギも小口切りにし冷凍しました。  
平野 ミニ

## 【お野菜メモ】～ ねぎ 編 ～

### <栄養価と効能>

ねぎにはビタミンA,C,カルシウム,βカロチンなどが含まれています。もちろん葉ねぎと白ねぎでは栄養の含有量が違い、緑色の葉ねぎの方が太陽にあたって育った分、栄養豊富なようです。また、タマネギにも含まれている「においの素」アリシンが含まれています。アリシンはビタミンB1の吸収を助けてくれるので、ビタミンB1を多く含む食品と合わせると効果大。アリシンは時間が経つと減ってしまうので、食べる直前に調理する方が栄養を無駄なく摂れます。ちなみにアリシンは臭いの強い白ねぎの方に多く含まれています。また、アリシンには血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用があるので、肩こりや疲労回復にも効きます。

### ●ねぎパワー

ねぎは冷えた体を温め疲労回復に効果のある野菜といわれています。風邪をひいた時は、ねぎと少量の味噌・しょうがに熱湯を注いで飲むと体が温まり発汗が促されて熱が下がるといわれています。ねぎ特有の臭いは肉や魚の臭みを取り、薬味として使っても食欲増進に効果があります。鍋にする時は、葉ねぎは食べる直前に入れ、あまり火を通さずに食べるのが栄養を効果的に摂るポイントです。刻んだねぎを冷凍保存して毎回使う分だけを解凍すれば手間は省けますが、出来れば使うたびに刻んだ方がねぎの風味もよく栄養も摂れます。



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。



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。