

**アンケートの意見から** 2023年15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。

◆ナバナ、この時期なので嬉しいです。歯触りが良いですね。辛子和えにしました。小松菜は揚げとの煮浸しにしました。ほうれん草はかか和えにしました。どちらの葉も柔らかくて美味です。芽キャベツは手羽先と一緒にスープ煮に。可愛い野菜でした。セリは清汁にたっぷり入れ、半分はナバナと一緒に辛子和えにしました。どの野菜も新鮮で美味でした。豊能 スタンダード

◆ほうれん草、小松菜、とても甘くておいしくいただきました。調味料なくともしっかりしたお味で嬉しいです。葉ニンニクは初めての出会いです。おすすめどおり天ぷらにしたところ、さくさくとした食感、口に入れるとほんのりニンニクの味がしてファンになりました。また食べてみたいです。水の子さんのレンコンがよく届くので、炒めて、蒸して、すりおろして色々な調理法で堪能しています。今週もありがとうございました。門真 スタンダード

◆ほうれん草はおひたしにしましたが、茎がとても赤っぽくて、スーパーでは見ないなァーと思いました。大根はおろしと煮付けに。豚肉と大根をみそ味で煮てとても柔らかくておいしく頂けました。奈良 ミニ

◆ほうれん草、湯がいてかつお節をかけてお浸しでおいしく頂きました。小松菜、みそ汁。色とりもよくやわらかくておいしかったです。茨木 ピーク時青菜

◆今週の葉玉ねぎ、葉の部分がめちゃくちゃおいしかったです。今迄は捨てる部位？と思っていました。スーパー等ではあまり見たことがありません。長い部分まで丁寧にビニール袋に収められて届きました。ネギはトロっとして早く頂かないとお思っ、みそ汁、炒めてと翌朝には完食。もちろん玉葱の部分も最高でした。スタンダードセット大好きです。平野 スタンダード

◆風の木農場様のメッセージ、本当にその通りだなあと思って読みました。私達消費者の求めている「安心安全」な野菜は虫さん達にとっても安全なもの。虫食いがあるのは美味しい証。形が悪くとも美味しさは一緒。そんな野菜達を喜んで受け入れる姿勢が大切で、そうになっていくべきですよ。感謝の気持ちがまた大きくなりました。茨木 ピーク時青菜

◆菜もののおいしさは、いつも絶対の信頼感があります。白菜はお値打ち野菜なので「ヤッタ！」と思います。鍋物、お汁物、和え物、炒め物、もちろん生でも。おいしく安心な野菜をありがとうございます。茨木 スタンダード

◆白菜はお鍋にしました。たくさん食べられるし、色々な種類の野菜を入れています。ほうれん草は人参干切りと一緒にバター炒めに。小松菜はエリンギ、豚うす切りとオイスター炒めにしました。平野 ミニ

◆レタス、久し振りで好評。葉玉ねぎ、今年も甘い。茨木 分け合い

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】～ 大阪しろ菜 編 ～

### <栄養価と効能>

白ナに含まれるβ-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。また白ナはカリウムやカルシウムをはじめミネラルを豊富に含んでいます。カリウムはナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。カルシウムは骨を生成する上で欠かせない成分です。骨を丈夫にし、健康を維持します。

### <保存方法>

白ナはむきだして置いておくとすぐにしなびてしまいます。乾燥しないように濡らした新聞紙などでくるみ、袋に入れて野菜庫に入れます。その際、なるべく本来あった状態、根の部分を下にして立てて入れておくようにした方がもちがよくなります。

白ナを冷凍する場合は、一度固めに茹でて冷水に落とし、水気を絞り、小分けして冷凍します。使う時は自然解凍しますが、汁物の場合は凍ったまま投入しても大丈夫です。

### <調理のポイント>

灰汁やくセがほとんどなく、色々な料理に使いやすい野菜ですが、一般的には生では食べません。また、ハクサイや小松菜と同じ料理に使えると考えて良いでしょう。好みにもよりますが、火の通し加減で歯ざわりを残したり、くったりとした状態になりやすいので、加減が大切です。