

アンケートの意見から 2023年16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。

◆<伊賀有機より>楽しみにしています。毎週おいしくて美しい野菜が届き当たり前のように頂いていますが、いろいろな制約や課題もあるのですね。個人的にはバラツキは全く気になりません。虫穴は…身勝手に反省しつつも、やはりあってほしくないのが本音です。でも皆無を望んではいません。 滋賀 スタンダード

◆おたより、山口さんの文章を読んで生産者の方々の野菜作りに対する思いを知ることができてよかったです。私は生活クラブ大阪に加入して1年半近くになりますが、他エリアの生活クラブで20年以上契約野菜を利用していました。20年という年月もありますが、虫食いは虫の混入も含め当たり前でした。キャベツにいる青虫を育てたこともあります。なので私自身は安心安全なら完璧にきれいでなくても（土付き虫食い）大丈夫です。毎週ありがたく頂いています。 門真 スタンダード

◆25%の中に入り、葉ニンニクがやさいBOXに入っていました。細かく刻みしょう油につけてお豆腐にのせて頂きました。ニンニクの味がしっかり効いていて、豆腐をあまり好まない主人も気に入って食べてくれました。 香里 スタンダード

◆野菜達に助けられウイルスに負けなかったよです。感謝！ エル東 ミニ

◆ほうれん草、湯がいてかつお節をかけてお浸しに。やわらかくておいしかったです。小松菜、みそ汁、煮物に。白菜、鍋、みそ汁に。長持ちしてたっぷりありました。 茨木 ミニ

◆茎の根元が赤いほうれん草は今どきスーパーでは手に入りません。かみしめて甘みが出てくる野菜本来の味を確かめています。 奈良 ミニ

◆アレッタは軽くゆでてからゴマ油で炒め調味料はんにくしょう油をかけました。さつまいもは甘くて蒸し器でふかしておやつに頂きました。 奈良 ミニ

◆滋養あふれる野菜ばかりで、和え物、サラダ、炒め物、汁物と大活躍です。アレッタはブロッコリーの仲間でしょうか、からし醤油でいただきました。おいしい安心な野菜をありがとうございます。 茨木 スタンダード

◆冷蔵庫の中が空っぽだったのでたくさん野菜が届いて嬉しかったです。さっそく葉玉ねぎの葉は豚肉と炒めておいしく頂きました。 エル東 スタンダード

◆いつも美味しく頂いています。軸がしっかり、みずみずしい立派なほうれん草をいつも作って下さりありがとうございます。 奈良 ピーク時青菜

◆葉ニンニク、美味しいです！強すぎないニンニクの香りがちょうど良い。毎週は要らないけどシーズンに一回は食べたいです。 茨木 スタンダード

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】～ ルッコラ 編 ～

<栄養価と効能>ルッコラはハーブにあたり、ほのかにゴマのような香りがします。味は少しピリッと辛く、苦味も持っています。ルッコラの辛味は大根やからしなどに含まれている辛味成分と同じ**アリルイソチオシアネート**（芥子油）と呼ばれる成分によるものです。これには**抗癌作用**や**抗菌作用**の他**血栓予防**にも効果があるとされています。またルッコラは**β-カロテン**を初め**ビタミンC**、**ビタミンE**、**ビタミンK**を豊富に含んでいて、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があるとされています

<保存方法・食べ方>

冷蔵庫に入れる際には乾燥しないように袋などに入れ、根元を下にしなるべく立てて入れておくようにしましょう。食べ方は、生でサラダに入れるとゴマの様な香りと少しの辛みが良いアクセントになります。お浸しや炒め物でも美味しいですよ。

<ビオサポレシピより>

【マッシュルームと生ハムのサラダ】

（材料4人分）

- ・マッシュルーム 10個
- ・ルッコラ 50g
- ・ミニトマト 4個
- ・無塩せき生ハム 25g
- ・イタリアンドレッシング 大さじ4

（作り方）

- ①マッシュルームは薄切りにしてレモン汁(分量外)をかけ、変色を防ぐ。ルッコラは食べやすい長さに切る。ミニトマトは4つ割にする。
- ②器に①と生ハムを彩りよく盛りつけ、イタリアンドレッシングをかける。

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。