

アンケートの意見から 2023年20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。

◆久しぶりのサンチュでした。サラダに
重宝しました。きれいな葉でしっかり厚
みもありました。しろ菜はまぐろ缶と一
緒に煮ました。少し柔らかめになると美
味しいです(かたさは好みですね)。京セ
リも香りが良く清汁の具にたっぷり入れ
ました。どの野菜も新鮮で美味でした。沢
山入れて頂きありがとうございました。
豊能 スタンダード

◆レタスは甘みがあって存在感のあるサ
ラダに！白菜は汁物、炒め物、漬物に使
いがあります。いつもおいしい安心なや
さいをありがとうございます。
茨木 スタンダード

◆立派な白菜がやって来ました。あれや
これやと食べ甲斐があり嬉しい限りで
す。ほうれん草、小松菜も元気で美味しく
頂きました。感謝です。 エル東 ミニ

◆ほうれん草、湯がいてかつお節をかけ、
しょう油をかけておいしくいただきました。
小松菜、みそ汁、炒め物に入れてたっ
ぷりいただきました。レタス、サラダでた
っぷりいただきました。 茨木 ミニ

◆全部おいしかったです。有難うござ
いました。 奈良 ミニ

生活クラブのホームページに
掲載している「バイオサポレシ」
もご活用下さい。



『レタスのお話』

5月に届くレタスは次の通りです。

「玉レタス」…白州、伊賀

「サラダ菜」…伊賀

「サニーレタス」…白州、伊賀

「リーフレタス」…伊賀

「サンチュ」…白州



5月に入って気温も上がり、レタス系のお野菜がグ
ングン育っています。

ほとんどが水分のレタスにも、βカロチン、
ビタミンC、E、カルシウム、鉄、カリウム、
食物繊維などの栄養が含まれており、その栄
養は品種によって様々です。

ナトリウムを排出させる働きのあるカリウ
ムは高血圧予防に効果が期待できますし、造
血作用のある葉酸も多く含んでいます。「サ
ニーレタス」や「サラダ菜」はレタスに比べ、
βカロチンや貧血予防に効果のある鉄、骨の
形成に作用するビタミンKやカルシウムが
多く、抗酸化作用のあるβカロチンも多いの
で、がん予防や老化防止に効果が期待できま
す。

味や食感がそれぞれ違うので料理に
使い分けましょう。βカロチンは油との相性
がいいので、サッと油で炒めればカサが減っ
て量もたくさん食べられるので一石二鳥で
す。

やさいBOXのレタスをたくさん食べて夏
に向けて綺麗で夏バテしない健康な体を作
りましょう！！

【リーフレタスとベーコン炒め】

■リーフレタス 1個 ■ベーコン 150g ■塩こしょう 適量

■かき味調味料 大さじ1・1/2 ■ごま油 大さじ1

①レタス、ベーコンを食べやすい大きさに切りフライパンで炒
めて味付けをすれば出来上がり。

【サラダ菜de簡単サラダ】

■サラダ菜 1玉 ■ごま油 2~3回しぐらい

■しょうゆ しょうゆ注して2~3回しぐらい ■白ごま 適量

①サラダ菜を食べやすい大きさにちぎり、水で洗う。

②水気をよく切り、ボールに入れ、ごま油・しょうゆ・ごまを入
れてよく混ぜる。

【玉レタスとあさりのみそ炒め】

■玉レタス 2個 ■アサリのむき身 150g

■みそ 大さじ3 ■食油 大さじ1 ■砂糖 大さじ1

①玉レタスは洗って大きくちぎる。

②アサリのむき身は砂をおとしておく。

③鍋に油を熱し、アサリのむき身を炒め、火が通ったら玉レタ
スを加えてさっと炒める。

④みそ、砂糖を鍋の中のだし汁で溶いて入れ、全体になじませ
る。

【サニーレタスとコーンの酢味噌和え♪】

■サニーレタス 1株 ■冷凍コーン 大さじ4程度

☆味噌 大さじ2 ☆砂糖 大さじ1強 ☆酢 大さじ3弱

①サニーレタスは洗って1枚ずつばらしておく。

②たっぷりのお湯を沸かし、コーンとレタスをいれさっと茹で、
冷水でさっと粗熱をとる。

③☆を合わせたボールにキュッと軽く水気を絞った②を入れ和
えれば出来上がり♪

【豚キムチのサンチュ巻き】

■豚肉(薄切り肉) 100g ■キムチ お好み

■サンチュ 10枚 ■油 少量 ■酒 大1/2

①サンチュは水洗いし、水気を切る。豚肉は1口大、キムチは
2cmくらいに刻む。

②よく熱したフライパンに肉を入れ、色づくまで炒める。肉
の色が変わったら、酒を入れ、キムチを入れる。

③汁けを飛ばしたら皿に盛り、サンチュに巻いて食べる。

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。