

**アンケートの意見から** 2024年04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。

◆小松菜は鶏もも肉を焼いた後サツと炒めて万能つゆと黒すりゴマで味付けしました。シャキシャキで美味しいです。水菜は太くてしっかりして日持ちしました。紅芯大根、半分は千切りにして炒め物（玉ねぎ、にんにく）、半分は半月切りにして軽く塩をしてサラダにしました。白菜は鍋物、炒め物、煮物にして食べました。

奈良 ミニ

◆昨年も大変お世話になったやさいBOX。本当にありがとうございました。生産者の皆さん、仕分けセンターの皆さん、おいしい、楽しい（どんなものが入っているかな？も大きな魅力です。）、安心なお野菜、今年も楽しみにしています。どうぞよろしくお願いします。年末最終のBOX、ありがたかったです。（お盆の産直BOXもうれしかったです。）

香里スタンダード

◆ピーク時セットにこんなにも入っていて大満足です。ほうれん草はとても甘かったです。水菜はそのまま焼いたお肉と一緒にいただきました。お肉の油をさっぱりさせてくれます。春菊は天ぷらにして。この食べ方が一番好きです。ありがとうございました。

門真 ピーク時青菜

◆春菊は触ったとたん、生でサラダで食べようと思いました。このような春菊は初めてです。とてもフレッシュで柔らかく美味でした。サラダ菜は、葉がしっかりしていて柔らかく立派でした。

茨木 スタンダード

◆ほうれん草、ベーコンと炒めて卵でとじました。水菜、鍋にシャキシャキと、鰯つみれがおいしく食べられました。白菜、1玉来るので半分は浅漬け、あと半分は炒め物や汁物に使いました。紅芯大根は甘酢にする予定。生食じゃない食べ方があればいいのになあ～。

茨木 ミニ

◆いつも野菜を楽しみにしています。届く野菜の顔ぶれや、伊賀からのお便りを見て、生産の難しさを感じますし、尊延寺での日々筋トレ&脳トレ(?)している方がいるからこの野菜を手に出れると、感謝の気持ちでいっぱいです。苦手な野菜、好きすぎてどう調理しようか悩む野菜、知り合いからもらって重なる野菜等ありますが、こちらは脳トレ&食トレ(?)でしっかり受け取ります。今年もどーんと野菜を待っています!!

豊能 スタンダード

◆大根、おでんに普通の見かけの良い大根と生協の大根（やや小ぶり）をしましたが、違いがはっきりとわかりました。美味しかったです（なめらかな舌触り）。

茨木 スタンダード

◆ちょうほう菜（初めて見ました!）、タマゴ、トマト、きくらげと中華炒め他。レタス、トマト、タマゴ炒め。紅芯大根、浅漬け。キャベツ、オムレツ。

門真 ミニ

◆おかげさまで美味しいお野菜をいをお腹いっぱい頂いています。ありがとうございます。今年もよろしくお願致します。香里 ピーク時青菜

生活クラブのホームページに掲載している「バイオサポレシピ」もご活用下さい。



## 【お野菜メモ】 ~ 京セリ編 ~

### <栄養価と効能>

セリは、疲労回復に役立つビタミンB1や細胞の新陳代謝を促進し、皮ふや粘膜の機能維持や成長に役立つビタミンB2また、皮ふや粘膜の健康維持をサポートしたり、脳神経を正常に働かせるのに役立つナイアシンや動脈硬化を予防しストレスをやわらげる働きのあるパントテン酸そして、貧血を予防し、細胞の生まれ変わりや、新しい赤血球をつくり出すために欠かせないビタミンである葉酸を含みます。さらに、抗酸化ビタミンであるビタミンC、ビタミンEを含みますので活性酸素の発生や酸化力を抑え、動脈硬化、皮膚や血管の老化を防ぎ、免疫力を高めてくれます。また、骨や歯を構成するのに必要なミネラルであるカルシウムやリン、マグネシウムなどを含みます。カリウムも多く含まれますので疲労回復や利尿作用、高血圧の予防に役立ちます。

### <調理の豆知識>

セリは、アクが強いので、下ゆでして水によくさらして使うと良いです。ゆですぎはあまり良くありません。水溶性のビタミンCが溶けだしてしまい、味や栄養分を損なってしまいます。

### 【京セリのナムル】

- ・京セリ 1束 ・おろしにんにく 大1
- ・しょう油 大2 ・白胡麻 大1 ・油 大1
- ・蜂蜜 大3 ・塩 2つまみ

- ①鍋にお湯を沸かし塩を入れ、京セリをさっとゆでる。冷水に取る。
- ②①の水を切り、一口大の長さに切る。
- ③ボウルに、②と残りの材料すべてを入れ、混ぜ合わせたら出来あがり!

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。