

**アンケートの意見から** 2024年08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。

◆瀬古さんのニュースを読んで「冬の農閑期」という先入観が覆されました。農業って本当に切れ目なく作業があって、手足も頭もフル回転させなければならない営みなんですねえ…。尊敬します。田舎の母は今頃いつものように絶え間なく仕事しているんだろうなあ〜。エル東 ミニ

◆レタス、芯にぬれティッシュを入れておくと大変長持ちで、そうしています。太ネギを焼いて食べると甘くておいしいので、楽しみに食べています。白菜は鍋、炒め物と重宝です。ミニ白菜のサイズ、使い易いです。奈良 ミニ

◆小松菜、しろ菜はざく切りにして炒めて卵とじにしました。味が濃くておいしいですね。ミニ白菜、小さい小さいかわいい白菜は、細い千切りにして他の野菜やハム、コーン缶、絹豆腐と塩、こしょう、りんご酢、ギリシャオリーブオイルで混ぜてサラダにしました。チーズも入れたのでシーザーサラダ風で家族にも大変好評でした!! 奈良 ミニ

◆京セリの香りがとても良く、おいしかったです。ほうれん草の葉が肉厚でしっかりとしていて味も濃く感じました。他の野菜も市販のものとは全く違うので、市販のものは買わなくなりました。滋賀 スタンダード

◆ほうれん草、小松菜、おいしかったです。ニラ、やわらかくて驚き。茨木 スタンダード

◆小かぶは全部甘酢漬けです。ゆずも入れて。キャベツとレタスは注文しているミニトマトと共にサラダです（毎朝）。ターサイは大きいですが何にでも入れられるのですぐに小さい株になってしまいます。中心のつぼみの花が咲くのを水に挿して楽しみにしています。茨木 ミニ

◆ターサイですが、近所のスーパーでも見かけない程、超大きなもので感激しました。それはそれは大きいものでした。2日間程、食べるのももったいないので、飾ってから調理しました。うれしかったです。茨木 ミニ

◆いつもお野菜ありがとうございます。今回「紅芯大根」が入っていたので大喜びで初めてメッセージします。以前この紅芯大根が入っていて、食べた事がなくてどうしようかな?と思ったのですが、蒸し料理にして食べました。食べてびっくり、まるでお芋かと思うくらいホックホクで甘くて、まさか大根!?とビックリでした。すごくおいしかったので今回入っていてとっても嬉しかったです。待ってました!定番でも欲しいくらいです。門真 スタンダード

◆ミニセットと一緒に来るピーク時セットはこの時期室外でダンボール保存をしています。天然の冷蔵庫です。お陰で週の後半にスーパーへ買い足しに行かなくて済んでいます。時折入る白菜とキャベツが交替で来るのがとても有難いです。配慮を感じています。どちらも丸のままの大玉なので消費が間に合わずダブってますけどね(笑) 平野 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「ビオサポレシピ」もご活用下さい。



## 【お野菜メモ】～小松菜 編～

### ＜栄養価と効能＞

緑黄色野菜の中でも栄養価の高い小松菜は、動物性食品に含まれるもの以外のすべてのビタミンとミネラルを豊富に含みます。ビタミンKは、1日の摂取目安量の3倍も含まれ、止血作用があるほか、カルシウムが骨に沈着するときに必要なたんぱく質を活性化させる働きがあるので、骨の形成に役立ちます。また、体内で**ビタミンA**に変わる**カロテン**や**ビタミンC**も豊富に含んでおり、ふたつの成分は、ともに強い抗酸化作用があるため、動脈硬化を抑制したり、がんを予防したりする効果が期待できます。貧血の予防になる鉄も多く含むため、貧血になりやすい若い女性にたくさん食べてもらいたい食材です。そのほか、胎児の正常な発育に不可欠なビタミンである葉酸も豊富に含んでおり、妊婦の方にもおすすめの食材です。

### ＜調理の豆知識＞

ほうれん草と違って、あくが少ないので、ゆでする必要がありません。強火で手早く炒めあげると、ビタミンCの損失も少なく、シャキッとした歯触りで鮮やかな緑色になります。おひたし、和え物等にする場合は、たっぷりの塩湯に根元から入れます。歯ごたえが残る程度にサッとゆでたら、冷水に取って冷まし、ざるで水気を切ってから使います。油やたんぱく質と一緒に食べるとカルシウムの吸収率が高まるので、鍋物や炒め物等にとすると栄養効果満点です。



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。