

**アンケートの意見から** 2024年09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。

◆レタス→サラダに。最近ドレッシングなしでお肉や魚と一緒に食べるのにハマっています。小松菜→ピーク野菜と2束あったのでギョウザにしました。風味が残りザクザクしたギョウザになりおいしかった。キャベツ→重ね煮を作った(じゃが、玉ネギ、人参、きのこ)カレーやお味噌汁に。紅芯大根→千枚漬けに。色が可愛い。  
平野 ミニ

◆法蓮草も小松菜もしっかりとした甘みがあり、硬くもないので、さっとゆがいただけでおいしく食べました。小松菜を「硬い」といってあまり好まない家族も何の言葉もなく食べました。れんこんはれんこん餅に根菜のマリネにをしっかりと活躍してくれます。  
茨木 ミニ

◆春に向けての農作業がはじまっているのですね。春が待ち遠しいです。大好きなターサイが入っていました！今回は消費材の豚バラ肉、太ネギと共に炒めていただきました。お味の濃いお野菜、調味料はほんの少しで十分。今週もありがとうございました。  
門真 ミニ

◆ニラが入っていてうれしかった。卵と炒めたりスープに入れたり…。おいしかった。  
エル西 ピーク時青菜

◆小松菜は煮浸しに。京セリはナムルに。小かぶは浅漬け。葉物が増えて煮物等が増えて嬉しいです。  
茨木 ミニ

◆久しぶりの小かぶ、葉も一緒にさっと薄味に煮てみました。とても柔らかく甘味があり満足でした。小松菜、ナバナも新鮮で春を感じさせられる美味しい香りもあり満足しました。豊能 ミニ

◆立派なお野菜を日々作って下さりありがとうございます。ニラが少し収穫してから時間が経っていたのでしょうか、少し傷みが早く感じました。ニラは足が早いのか。ほうれん草、小松菜は鮮度が続き驚いています。ニラと油揚げを軽く炒め、マヨネーズとナンプラーで和えました。ほうれん草はたっぷりで、ニンニクと炒め、パスタに絡めました。存在感があります。  
エル西 ピーク時青菜

◆ほうれん草はナムルに。大阪しろ菜は白菜と一緒に豚肉と八宝菜にしました。アレッタは緑が濃くて炒り卵や人参との炒め物にしました。色が良いですね。里芋や大根は豚汁に。素材が良いので味付けは薄くてもとても美味しいです。身も心も暖かくさせて頂いています。レタスはサラダに助かっています。色々な野菜をありがとうございます。  
豊能 スタンダード

◆小かぶ、大粒のかぶでしたが意外とやわらかく、酢の物でおいしく頂きました。小松菜、ほうれん草、うまい菜、冬野菜の甘味がいいですね。  
茨木 スタンダード

◆セリご飯、今年も作り、春に向けておいしく頂きました。大根、白ネギもよく使うので嬉しいです。  
奈良 ミニ

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



## 【お野菜メモ】～小かぶ 編～

### ＜栄養価と効能＞

かぶは、根と葉で大きく栄養成分が異なります。根は淡色野菜で、**ビタミンC**や**カリウム**をやや多く含みます。葉は緑黄色野菜で、**皮膚や血管の老化を防ぐビタミンC**や、**皮膚や粘膜を健康に保つビタミンA**、**細胞の老化を防ぐビタミンE**等、多くのビタミン類を含みます。これらのビタミンはともに強い抗酸化力を持ち、有害な活性酸素から細胞を守る働きがあります。また、**骨や歯を形成し、筋肉や神経の働きを調節するカルシウム**等、**ミネラル**も多く含みます。

### ＜保存方法＞

かぶは、根と葉を切り分け、別々に保存します。乾燥を防ぐため、ラップで包むかビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。葉は、冷凍保存も可能です。固めに塩ゆでしてから水分を十分に絞り、ラップに包んで冷凍保存すれば、ちょっとした彩りを加えたい時に使えて便利です。

### ＜調理の豆知識＞

かぶは、アクが少ないので下ゆでする必要がなく、そのまま調理できます。漬物や煮物、蒸し物、汁物等、さまざまな調理で楽しめますが、消化酵素やビタミンCを生かすなら、生のままサラダにするのがおすすめです。また、火の通りが早いので、煮物等の調理の際は、煮崩れに注意しましょう。葉にはビタミンやミネラルが豊富に含まれているので、捨てずに利用しましょう。葉はアクが強いので、熱湯で軽く下ゆでしてから使います。ビタミンA(β-カロテン)は油脂と一緒に調理すると吸収率が高まるので、油炒めがおすすめです。

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。