

アンケートの意見から 2024年14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。

◆ネギとってお味噌汁に入れ、香りが強くてワケギだったのかなと思っていましたが、葉ニンニクだったのですね、道理で！葉の部分を持っている時にニラかアヤメみたいな感じで不思議でしたが、納得。初めから葉ニンニクだとわかっていたらありえない話、こういうことも楽しいものです。 エル東 スタンダード

◆葉ニンニク、根元 15 cmくらいを素揚げにしました。ニンニクの香りが Good!! 鶏唐揚げと一緒に食べました。 奈良 ミニ

◆毎週安心な野菜を届けて下さり有難うございます。ほうれん草、小松菜はゆでておひたしにいただきました。レタスは1個サラダにしたり炒め物にしたり。白菜はお鍋で美味しくいただきました。これからも食べ続けたいので生産をよろしく願います。 平野 ミニ

◆毎回何を作ろうかと考える時間が楽しくもあり悩ましくもあります。が、美味しく食べています。青菜はテーブルを彩ってくれるのも嬉しい事です。有難うございます。平野 ピーク時青菜

◆白菜と白ネギ、すぐにお鍋にして頂きました！甘みがあってめっちゃめっちゃ美味しかったです。白ネギが太くて立派でびっくりしました。小松菜が週 2 ペース+ほうれん草もあるので大洗滞に。大量消費できるメニューを知りたいです。 平野 ミニ

◆白ネギが立派で驚きました。お味噌汁の具として届いた野菜を入れるととてもおいしくできました。新鮮なお野菜はすごくおいしいです。春のつどいに参加した時に肥後れんこんの里の方に、白菜がまるまる 1 つ届くと使い切るのが大変と話したところ、キャベツの代わりに白菜をお好み焼きに入れるとおいしいですよと教えてもらい作ってみたところおいしくできました。

平野 ミニ

◆小松菜、とても柔らかくびっくりしました!! 白菜スープや煮物にしました。甘くてトロトロです。 奈良 ミニ

◆れんこんがモチモチしていて美味しかったです。れんこんフライときんぴらにして食べました。 平野 スタンダード

◆うまい菜は鍋に入れました。白菜の外葉はもったいなくて煮ましたがおいしくなく、中はおいしく食べました。白ネギ、ごま油やオリーブ油で焼き、しょう油を少々たらすだけでおいしい一品になりました。毎週たっぷりの野菜、楽しみです。 奈良 ミニ

◆大根が好きで、届くと嬉しいです。柔らかくておいしかったです。さつま芋がとても甘かった。葉物野菜はきれいでおいしかったです。 奈良 ミニ

◆新鮮な野菜を食べられることに感謝です。お野菜メモ、役立っています。マンネリ料理の時、作り方、食べ方で野菜をよりおいしく食べられて嬉しいです。 茨木 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】～ ねぎ 編 ～

### <栄養価と効能>

ねぎにはビタミンA,C,カルシウム, $\beta$ カロテンなどが含まれています。もちろん葉ねぎと白ねぎでは栄養の含有量が違い、緑色の葉ねぎの方が太陽にあたって育った分、栄養豊富なようです。また、タマネギにも含まれている「においの素」アリシンが含まれています。アリシンはビタミン B1 の吸収を助けてくれるので、ビタミン B1 を多く含む食品と合わせると効果大。アリシンは時間が経つと減ってしまうので、食べる直前に調理する方が栄養を無駄なく摂れます。ちなみにアリシンは臭いの強い白ねぎの方に多く含まれています。また、アリシンには血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用があるので、肩こりや疲労回復にも効きます。

### ●ねぎパワー

ねぎは冷えた体を温め疲労回復に効果のある野菜といわれています。風邪をひいた時は、ねぎと少量の味噌・しょうがに熱湯を注いで飲むと体が温まり発汗が促されて熱が下がるといわれています。ねぎ特有の臭いは肉や魚の臭みを取り、薬味として使っても食欲増進に効果があります。鍋にする時は、葉ねぎは食べる直前に入れ、あまり火を通さずに食べるのが栄養を効果的に摂るポイントです。刻んだねぎを冷凍保存して毎回使う分だけを解凍すれば手間は省けますが、出来れば使うたびに刻んだ方がねぎの風味もよく栄養も摂れます。



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。