

**アンケートの意見から** 2024年15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。

◆ほうれん草は葉が肉厚で赤い根の部分もとても甘くておいしかったです。ゆでてほんの少しのお醤油をかけただけで味わえました。うまい菜はちりめんじゃことごま油で炒めましたが、小松菜やほうれん草とは違った食感、うまみがあっておいしかったです。白ネギ、もう終わりなのかな～と書いていたら届いてとてもうれしかったです。青い部分の中にトロリと甘さがつまって、焼いて食べたら最高においしかったです。いつも愛情のこもった野菜をありがとうございます。 滋賀 スタンダード

◆ほうれん草はごま和えに。小松菜は炒め煮にしました。どちらも新鮮で煮えるのも早かったです。レタスはシャキシャキで、スープや炒め物にも使いました。しっかりした玉でした。ブロッコリーが欠品とありとても残念でした。さつまいもはふかし芋を甘煮にしました。甘くて美味しいお芋さんでした。 豊能 スタンダード

◆緑色の葉っぱ類が苦手な子供たちですが、ナバナは「おいしい！」と食べてくれました。ほうれん草もいつもパリパリ新鮮で、届いたらすぐゆがいて2種の副菜にしています。こうすると副菜で悩まず有難いです。 奈良 スタンダード

◆甘味がありしっかりしたお味のほうれん草と小松菜。さつまいもがゆがいて少量のお醤油をたらしいただきました。 門真 ピーク時青菜

◆ほうれん草は当日昼食のお浸しに。葉玉ねぎ、自宅で玉ねぎを作っているのですが、この様な状態で食べたことはありませんでした。新鮮な驚きでした。京セリは鮮度が一番だと思います。 茨木 ミニ

◆京セリは白和えで食べました。シャリシャリと歯応えがあり美味しかったです。アレッタは初めて聞いた名前で、インターネットでブロッコリーと同じような感じらしく、ベーコンで炒めて食べました。ブロッコリーほど甘味はなかったです。美味しい食べ方があれば教えてください。 奈良 ミニ

◆アレッタはオイル蒸し（にんにく入れて）、おいしかったです。葉玉ねぎ、夫が料理本のレシピでカニ缶を入れて丸ごとスープにしてくれました。とろみがついてとてもリッチな感じの味でした。京セリはごま和えでおいしく頂きました。 奈良 ミニ

◆ほうれん草、小松菜、しょうゆ麴とオイルで和えるのにハマっています。ナッツをちらしてオリブオイル、しょうゆ麴和えが最近の一番のヒットです!! かかえてたべたいほどおいしいです!! 茨木 ピーク時青菜

◆小松菜、うまい菜は柔らかくて薄味の味付けで充分でした。白ネギはぶつ切りにして焼きました。甘かったです。白菜は1株もあるので煮物、漬物、みそ汁にと多方面に活躍します。

茨木 ミニ

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】



### ～越冬ほうれん草編～

冬のほうれん草は、作り方によって見た目が大きく異なります。作り方の違いとは、「ハウス栽培」と「露地栽培」の違いです。「ハウス栽培」の場合は、温暖な気温の中、雨風の影響を受けない為にほうれん草は、太陽に向かって上へ上へと伸びていき茎は細く長くなります。雨による泥はねの影響もない為、綺麗な状態で収穫されます。それに対して「露地栽培」では気温と雨風の影響をストレートに受けてしまう為、ほうれん草は、地を這うように成長し、茎は太く短いのが特徴です。雨が降れば泥がはねる為、土がつく事も多くなります。また、霜や雪の害から守る為に白い不織布をかけて大事に育てられます。葉も縮れた様になる事も多い為、この様なほうれん草を「縮れほうれん草」「越冬ほうれん草」と呼ぶ事もあります。この様なほうれん草は、自ら糖度を増す事（糖化）で凍る事から身を守ります。その為、見た目は悪いのですが、とても甘いのが特徴です。

※暖かい時期のほうれん草は、種を撒いてから約1ヶ月で収穫できるのに比べ、冬場の露地ほうれん草は収穫まで4か月かかります。気温がマイナス5℃以下になると茶色くなる部分がでてきてしまいますが、その間に糖化が進み甘さを蓄えていきます。「見た目」ではなく「味本位」のほうれん草。まずは食べてみて下さい。

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。