

アンケートの意見から 2024年20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。

◆ナバナはちょっとほろ苦く、辛子和え
にしました。歯応えも良いですね。ほうれ
ん草は季節の移り変わりと共に形や味も
変わっていますね。今回はバター炒めに
しました。根元の赤い部分も美味し
かったです。京セリはキャベツと一緒にご
まみそ和えにしました。香りがとても良
かったです。ありがとうございました。

豊能 スタンダード

◆ベビーリーフ、サラダ水菜と一緒にサ
ラダにしました。ドレッシングは手作り、
人参玉ねぎドレッシングです。奈良 ミニ

◆レタス、シャキシャキで、おいておいて
も古くならないのがすごいと思いま
した。サラダにして食べました。次は何が来
るのか楽しみです。 茨木 ミニ

◆お野菜少なくて残念でした。うまい菜
が子供に不評です…。子供がおいしいと
言うレシピが欲しいです♡料理下手です
みません。 茨木 分け合い

◆うまい菜、きれいに洗ってお浸しにし
ました（よく見ると土がついているの
で）。白菜は豚肉とミルフィーユ鍋のよ
うにしてポン酢で食べました。やわらか
くて美味しかったです。 奈良 ミニ

生活クラブのホームページに
掲載している「ビオサポレシ」
もご活用下さい。



『レタスのお話』

5月に届くレタスは次の通りです。

「玉レタス」…白州、伊賀

「サラダ菜」…伊賀

「サニーレタス」…白州、伊賀

「リーフレタス」…伊賀



5月に入って気温も上がり、レタス系のお野菜がグ
ングン育っています。

ほとんどが水分のレタスにも、βカロチン、
ビタミンC、E、カルシウム、鉄、カリウム、
食物繊維などの栄養が含まれており、その栄
養は品種によって様々です。

ナトリウムを排出させる働きのあるカリウ
ムは高血圧予防に効果が期待できますし、造
血作用のある葉酸も多く含んでいます。「サ
ニーレタス」や「サラダ菜」はレタスに比べ、
βカロチンや貧血予防に効果のある鉄、骨の
形成に作用するビタミンKやカルシウムが
多く、抗酸化作用のあるβカロチンも多いの
で、がん予防や老化防止に効果が期待でき
ます。

味や食感がそれぞれ違うので料理に
使い分けましょう。βカロチンは油との相性
がよいので、サッと油で炒めればカサが減っ
て量もたくさん食べられるので一石二鳥で
す。

やさいBOXのレタスをたくさん食べて夏
に向けて綺麗で夏バテしない健康な体を作
りましょう！！

【リーフレタスとベーコン炒め】

■リーフレタス 1個 ■ベーコン 150g ■塩こしょう 適量
■かき味調味料 大さじ1・1/2 ■ごま油 大さじ1

①レタス、ベーコンを食べやすい大きさに切りフライパンで炒
めて味付けをすれば出来上がり。

【サラダ菜 de 簡単サラダ】

■サラダ菜 1玉 ■ごま油 2~3回しぐらい
■しょうゆ しょうゆ注して2~3回しぐらい ■白ごま 適量

①サラダ菜を食べやすい大きさにちぎり、水で洗う。
②水気をよく切り、ボールに入れ、ごま油・しょうゆ・ごまを入
れてよく混ぜる。

【玉レタスとあさりのみそ炒め】

■玉レタス 2個 ■アサリのむき身 150g
■みそ 大さじ3 ■食油 大さじ1 ■砂糖 大さじ1

①玉レタスは洗って大きくちぎる。
②アサリのむき身は砂をおとしておく。
③鍋に油を熱し、アサリのむき身を炒め、火が通ったら玉レタ
スを加えてさっと炒める。
④みそ、砂糖を鍋の中の出汁で溶いて入れ、全体になじませる。

【サニーレタスとコーンの酢味噌和え♪】

■サニーレタス 1株 ■冷凍コーン 大さじ4程度
☆味噌 大さじ2 ☆砂糖 大さじ1強 ☆酢 大さじ3弱

①サニーレタスは洗って1枚ずつばらしておく。
②たっぷりのお湯を沸かし、コーンとレタスをいれさっと茹で、
冷水でさっと粗熱をとる。
③☆を合わせたボールにキュッと軽く水気を絞った②を入れ和
えれば出来上がり♪

【レタスのガーリックオイルがけ】

■レタス 1個 ■スライスベーコン 70g ■にんにく 1片
■オリーブオイル 大さじ3 ■真塩 小さじ1/4 ■胡椒 少々

①レタスは8等分のくし形切りにする。
②スライスベーコンは1cm幅に切る。
③フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく1片（みじん
切り）を弱火で炒める。香りが立ったら②を加えてさっと炒め
真塩、こしょうで調味する。
④器に①を盛り、③を熱いうちにかける。

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。