

アンケートの意見から 2024年21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。

◆サラダ菜はレタスとトマトでサラダに。えごま油と塩と、かつお節や海苔で食べると栄養アップでおいしいです。立派な白ネギが毎回嬉しい。お鍋にしたりシンプルに鶏ももと焼いたりして頂きます。いつもありがとうございます。
平野 ミニ

◆ニラ、ピリ辛のニラダレを作ってみました。冷奴にのせてみました。美味しかったです。京セリ、ナムルで食べました。シャキシャキナムル…美味し!!でした。ありがとうございます。
平野 スタダード

◆うまい菜 1/3 束は生でサラダに。残りは豚肉と炒め物に。どちらも美味しい。葉玉ねぎ、葉と根元（玉ねぎ 1/2）は豚肉をあわせてすき焼き風で食べました。葉（茎?）もとても柔らかく美味しかった。根元 1/2 は生食。サラダに混ぜました。有難うございます。 平野 スタダード

◆葉玉ねぎは豚肉と甘辛く炒め美味しく頂きました。ベビーリーフはエビフライの付け合わせにして頂きました。感謝！ エル東 ミニ

◆少量でビックリしましたが、とても美味しく存在感しっかりあるさやえんどうでした。ありがとうございました。 奈良 ミニ

◆ニンニクの芽、美味しかったです。敬遠して店頭で買うことがなかったので。 奈良 ミニ

◆葉玉ねぎでサラダ、葉を豚肉と炒めて食べましたが、やわらかくて美味しく頂きました。ベビーリーフと玉ねぎ、人参でサラダにして食べましたが甘みが強くてたっぷり食べられました。
エル東 ミニ

◆春の伊賀有機さんの様子、楽しく読ませていただきました。春祭り、タカやフクロウも参加するのですね。ナバナに春を感じつつ、お浸しで頂きました。
門真 ミニ

◆京セリが入っていてうれしかったです。豚肉、ちくわと炒め物に。配達の日に食べました。青ネギは「焼く」「煮物」「みそ汁」（煮る+おろしぎわに生で入れる）「薬味」と大活躍でした。大根も煮物、みそ汁、サラダと色々な食感楽しめました。
豊能 ミニ

◆小松菜は生でもおいしく、スープ、炒め物。レタスが最上級で感激でした。柔らかく、甘く、最後まで（何日かしても）おいしく食べられました。
豊能 ミニ

◆いつもありがとうございます。とくに「うまい菜」が大好きで、ナムルにして食べました。おいしかったです。 奈良 ミニ

◆小松菜はすぐに頂けなかったのですが、保存を上手にすれば2～3日経っても美味しく頂きました。レタスは定番のサラダにて美味しく頂きました。感謝!!
エル東 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。



～ レタスレシピ特集 ～

<レタスのさっぱりサラダ>

・レタス 2分の1(250g) ・オリーブオイル 大さじ1
・レモン汁 大さじ1 ・塩コショウ 2ふり～
・お好みで粉チーズ 1ふり～

1 レタスを食べやすい大きさに切るかちぎる。
2 ビニール袋に入れて塩・オリーブオイル・レモン汁を入れてシャカシャカし、塩コショウを振りかけ味を調えたらできあがり♪

<レタスとウインナーのスープ>

・レタス 好きなだけ ・ウインナー 2本 ・水 400cc
・洋風だし粉末 1袋 ・塩・コショウ 適量

1 ウインナーはお好きな大きさに切る。
2 鍋に水を入れ沸騰してきたら洋風だし粉末とウインナーを入れる。
3 レタスをちぎって入れ塩コショウで味を調整して完成♪

<ツナレタス>

・レタス 適量 ・まぐろ油漬け缶 1缶 ・焼き海苔 1枚
・ゴマ油 小さじ1 ・塩 適量 ・ブラックペッパー 適量
・白ごま 適量

1 レタスは冷水で洗い、キッチンペーパーで水分をふき取り食べやすくちぎる。
まぐろ油漬け缶は油をきる。
2 調味料を入れ、空気を入れるようにサックリ混ぜる。
仕上げにちぎった焼き海苔と白ごまを入れて完成。

<ベーコンとリーフレタスのサラダ>

・リーフレタス サラダボウル1杯 ・ベーコン 6枚
・コーン 1/2カップ ・粗挽き塩コショウ 少々
・オリーブオイル 大さじ2

1 リーフレタスは、洗い食べ易い大きさにちぎる。ベーコンは、6等分位に切りカリカリに炒める。
2 サラダボウルに、ベーコン、コーン入れ混ぜる。粗挽き塩コショウを振り、オリーブオイルを掛け混ぜる。

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。