

アンケートの意見から 2024年22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。

◆そら豆はやわらかくてこの時期だけの味ですね。美味しかったです。カリフラワーは見るからに新鮮でした。茹でてサラダに頂いています。美味しいですね！サラダ菜はいつも新しいです。サンドイッチに使いました。 豊能 スタンダード

◆いつも新鮮な野菜楽しみにしていますが、名前を聞いても調理方法がわからない野菜（スーパーでは手に入らない）が時々入ってきます。そんな時はついつい後回しになりせっかくの新鮮さがなくなりもったいない。できれば調理方法を教えて貰えるとありがたいですが。 平野 ミニ

◆ベビーリーフ、時々あるとサラダがご馳走に。大根、適度な大きさで使い勝手が良かった。白ネギ、甘みがあって、スーパーの白ネギより美味でした。 茨木 スタンダード

◆しろ菜は①さっとゆでて②スープに③炒め物の最後に。白ネギは①皮のまま焼いて②ぶつ切りにして煮物に。 豊能 ミニ

◆毎回何が届くか楽しみにしています。今回は好きなものばかり♡ベビーリーフが登場するのは!? 豊能 ミニ

◆元気のよいチンゲン菜で、みそ汁に入れました（あげと一緒に）。やわらかくおいしかったです。ベビーリーフはふだん食べないから、あってうれしかった。ハムとトマトとサラダにした。 茨木 ミニ

◆ほうれん草は即お浸しにしました。大根はサラダに煮物におみそ汁にと重宝します。ありがとうございます。 茨木 ミニ

◆4人で分け合っています。バランス悪くてもOKです。いつもありがとうございます。 茨木 分け合い

◆キャベツ、元気なナメクジさんとそのフンがいっぱい！3~4枚は申し訳ないけど捨てさせていただきました。その下の3~4枚はタワシでごしごし洗って加熱処理。小さい玉になってやっと手で洗えるくらいに…。味は良かったのですが…。(おいしかったからナメクジさんもいっぱいだった?) 門真 分け合い

◆端境期から抜けてきているのですね。色々なお野菜に巡り合えるのを楽しみにしています。レタス、市販品に比べ肉厚でお味が濃く、生で炒めて、スープに、お肉を包んで…と1玉あつという間に食べてしまいました。ありがとうございます。 門真 ミニ

◆ラディッシュはあまり買ったことがなかったので、こういうセットに入っているとハードル低くチャレンジできて嬉しいです！さっそくピクルスにしてみました。りんご酢で作ると風味も豊かでラディッシュの味も引き立ち、とても美味しかったです。親の分も子供たちがパクパク完食してしまいました！ エル東 ミニ

◆葉玉ねぎ、やわらかく、歯触りシャキシャキ美味でした。 茨木 スタンダード

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】～春菊 編①～

＜栄養価と効能＞

栄養価の高い緑黄色野菜のひとつである春菊は、体内で**ビタミンA**に変わる**カロテン**がほうれん草や小松菜よりも多く含まれ、皮膚や粘膜、目の健康を保つほか、風邪の予防に効果的です。また、造血作用のある葉酸や**高血圧を予防するカリウム**、老化を予防するビタミンE、骨や歯を丈夫にするカルシウム、貧血を予防する鉄等、ビタミンやミネラルをたっぷり含んでいます。

春菊の特徴となっている独特の香りは、α-ピネン、ペリルアルデヒド等、10種類ほどの香り成分によるもので、胃腸の働きを促進し、胃もたれの解消や食欲増進作用があるほか、タンを切ってせきを鎮める効果もあります。

＜保存方法＞

春菊は、収穫直後から鮮度も栄養価も落ちやすくなるため、購入後は1~2日で使いきるようにしましょう。保存の際は、ぬらした新聞紙で包みビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。横置きすると葉が黄色く退色し、しおれたり茎が曲がったりしてしまいます。栽培姿勢と同じように立てた状態で保存することで、鮮度を保ちましょう。冷凍保存する際は、かためにゆでて粗熱をとり、1回分ずつラップに包みます。こちらも2~3週間程度で使いきるようにしましょう。

【春菊のたらまヨサラダ】

- 春菊 1束 ■マヨネーズ 大さじ2
- たらこ 大さじ3

- ①春菊を茹でて食べやすい大きさに切る。
- ②マヨネーズとたらこで和えて出来上がり！

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。