

**アンケートの意見から** 2024年24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。

◆いつもおいしい野菜をありがとうございます。毎週何が届くか楽しみにしています。ニラはニラキムチチヂミに。レタスはカニかまぼこと中華和え、チャーハン、お味噌汁に。青ネギはお好み焼きにたっぷり入れました。大根はおろしスバゲッティー、油揚げや豚バラと煮物に、残りはおろして冷凍しました。いずれもおいしくいただきました。 茨木 スタANDARD

◆リーフレタスは一枚ずつはがして、サラダやサンドウィッチに使っています。しっかりしているので食べ応えがあり美味しく頂いています。わさび菜はみそ炒め(ゆでてから)にしました。今回はチンゲン菜も入っていたのでシーチキンと塩和えにしました。青ネギは汁物用に小口切りにしました。残りは魚料理の添えにしました。思ったよりやわらかでした。ありがとうございます。 豊能 スタANDARD

◆レタス、シャキシャキで大玉でとてもおいしく食べ応え充分でした。外葉は卵炒めでたくさん食べました。ほうれん草もたっぷりあって一度にゆがき2回に分けてお浸しと炒め物で頂きました。ありがとうございます。 エル西 ミニ

◆ほうれん草はスタンダードにゴマ和え。チンゲン菜はむきえびと一緒に中華炒め。京セリはたけのこご飯にトッピングして。どれも美味しく頂きました。感謝！ エル東 ミニ

◆とても新鮮で美味しかったです!!レタスはシャキシャキで瑞々しく、小松菜もほうれん草もたっぷりの量で新しいものとちゃんとわかるくらいに長持ちしてくれました。助かります!有機野菜にしてはお手頃で大変嬉しいです!ありがとうございます。生産大変かと思いますが、これからも頑張ってください! エル東 ミニ

◆豆の季節ですね～。気候で春を感じられないようになってきましたが、生活クラブの野菜で季節を感じられますね。 奈良 ミニ

◆ほうれん草、ザクザクと食べやすい大きさにカットしてから洗った水だけでフライパンで蒸しています。水にさらして絞って、だし醤油とかつお節、すりゴマで和えています。緑が鮮やかでした。青ネギ、しっかりネギの味がしました。スキ煮にして食べました。 奈良 ミニ

◆春菊、青々としておいしかったです。生で食べて青菜の味を楽しみました。汁物の最後に、しゃぶしゃぶ鍋に。サニーレタス、やわらかく、苦すぎず、おいしかったです。サニーレタスはかたいものが多いのにやわらかくてよかった。1枚の葉が大きく食べ応えがありました。新聞に包んでいたら日持ちもし、傷みもなく最後までおいしく食べられました。 豊能 ミニ

◆2種のお野菜、大事にいただきました。リーフレタスは何も付けず、そのまま味わっていただきました。それほどお野菜の味の濃さにいつも驚いています。 門真 ミニ

生活クラブのホームページに掲載している「Bioサポレシピ」もご活用下さい。



## 【お野菜メモ】～ズッキーニ編～

### <栄養>

ズッキーニは、油で炒めることでズッキーニに多く含まれる**カロテン**の吸収率をUPさせ、**体の免疫を強化し、風邪の予防や粘膜の保護に効果**があります。また、**ビタミンBが血液の循環をよくし、体に溜まった余分な水分を排泄してくれるので、むくみ解消や血行促進によって美肌効果を発揮**します。

### <食べ方>

ズッキーニは、歯ごたえがなずに似ており、油と相性のよい食材です。油で炒めたり揚げたりすることで、香りが出て美味しくなります。煮込み料理にする場合でも、先に軽く油で炒めてから煮込むとよいでしょう。

### <保存方法>

古くなると実がスカスカになるので、なるべく早く食べることをオススメします。保存するときは、ラップや新聞紙などに包んで、涼しくて風通しのよい所か、冷蔵庫の野菜室で保存します。

### 【ズッキーニのサラダ】

■ズッキーニ 1本 ■タコ 1本 ■揚げ油 適宜  
☆しょうゆ 大さじ1/2 ☆豆板醤 小さじ1/2  
☆んにく 少々 ☆酢 大さじ1・1/2  
☆サラダ油 大さじ1 ☆塩こしょう 少々

- ①ズッキーニは1cmの輪切りにする。揚げ油を180度に熱し、ズッキーニを素揚げする。
- ②タコも輪切りにして水分をふき、高温でカラッと手早く揚げる。
- ③ドレッシング(☆)の材料はボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④③のボウルに①と②を入れ、軽く和え、器に盛る。

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。