

アンケートの意見から 2024年41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。

◆大葉は豆腐の薬味など生で味わいました。枝豆は孫たちが取り合うように食べてました。美味しかったです。オクラはぬか漬けにしてみましたら、ごはんがすすむ味になりました。うれしかったです。おかわかめは食べ方案内のようにして食べました。ごまだれ、大根おろし、しょう油で。どちらもおいしかったです。平野 スタダード

◆枝豆、とてもお豆さんの味が濃くておいしく頂きました。家族で取り合い状態でした！オクラも大きいのに柔らかくて食べ応えがありました。夏野菜終わりですね。生産者さん、配達員さん、この暑すぎる天候の中、大阪まで届けて下さりありがとうございました。平野 分け合い

◆台風の被害がなくて本当に良かったです。シントウはなすびと一緒にめんつゆ漬けにしましたが、柔らかくておいしかったです。オクラはお浸し、モロヘイヤはおみそ汁に入れたりしているうちにいつのまにかなくなってしまいました。秋野菜楽しみにしています。茨木 スタダード

◆暑さ厳しい中での農作業だったと思います。本当に有難うございます。オクラはきのこ厚揚げの炊き合わせに。ふっくらと柔らかくおいしく頂きました。かぼちゃはびっくりするほど甘くほっくりとしておいしい煮物になりました。スイーツの材料にしてみたいと思いました。また食べたいと思いますのでよろしくお願い致します。お身体に気をつけて下さいね。滋賀 ミニ

◆久し振りの大阪しろ菜です。おあげとの煮浸しにしました。少し柔らかめに煮ました。葉物は嬉しいです。美味しかったです。大葉は茄子とのみそ炒めにしました。香りが良くて美味！ありがとうございました。豊能 スタダード

◆ツルムラサキ、粘りがあってかつお節とポン酢で頂きました。ナスビは皮がピンとはって新鮮さを感じました。ごま油で炒め、おじゃこを入れ、お酒、みりん、お醤油（すべて消費材）で味付け。おいしく大満足です。まだまだ暑いですが、秋冬野菜楽しみにしています。門真 ミニ

◆ここ数年れんこんを購入していませんでした。保存方法をネットで調べ、まず調理。きんぴら、天ぷら、煮物、炒め物と1週間で食べてしまいました。思ってもいない野菜が来るのも楽しみです！山科 ミニ

◆オクラは刻んでポン酢で食べました。かぼちゃはスープにしました。茹でてつぶして、面倒ですがおいしかったです。奈良 ミニ

◆かぼちゃ、カットされているのが残念。いつもの煮物ですが、あっという間になくなりました。オクラもピーマンも素の旨みを味わいつつ頂きました。おいしい安心な野菜をありがとうございました。茨木 スタダード

◆モロヘイヤがグループで大人気です。ねばねばがたまらないおいしさで、取り合いになります。香里 分け合い

生活クラブのホームページに
掲載している「バイオサポレシピ」
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と含んでいます。春菊の特徴となっている独特の香りは、**α-ピネン**、**ペリラルデヒド**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。

【春菊のたらマヨサラダ】

■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。