

**アンケートの意見から** 2024年44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。

◆今年もやって来ましたバターナッツ、形のおもしろさを家族で共有した後、バターソテーして粉チーズ、すぐに柔らかくなりました。スープもオレンジ色が美しいです。ナスビ、ピーマンはなべしぎに。ツルムラサキはマヨネーズ和えに。ほんまにおいしかったデス！季節が進んで畑の仕事、手入れもお忙しい事と思います。秋野菜の生育もうまくって良い収穫ができます様に。

茨木 スタンダード

◆ツルムラサキ、年中の息子が大好き。お浸しにすると喜んでほとんど一人で食べます。おかわかめも大人気！ゆでていたら、「今日おかわかめ？ヤッター！」と嬉しそうなお娘。一瞬でなくなります。立派なゴーヤ！嬉しかったです。チャンプルーとごま和えで頂きました。苦味も少なくとっても美味しかったです。茨木 スタンダード

◆待ってました!!貝割れ大根♡ミニセットにしてからなかなかお目にかかれず、市販のものを買う気にもなれず…。この二葉の大きさと元気がそのまま頂ける喜びを感じます。こちらも元気になるように感じます。 茨木 ミニ

◆私はれんこんが大好きなのですが、夫が苦手なので、れんこんと分からないように、今回はれんこんもちに挑戦しました。何も言わずお皿にのせておきましたら、気が付いたら空になっていました。おいしいきれいなれんこんをありがとうございました。 滋賀 ミニ

◆山形の芋煮を作りました。里芋ホクホクでした!!①土を洗い落としレンジで5分、皮を剥いて一口大に切って細切りのコンニャクと一緒に大きな鍋で煮て酒と醤油を入れます。②牛肉の切り落としを炒めて砂糖と醤油で味付けします。③①の鍋にごぼうのささがき、まいたけ、②の牛肉、白ネギの千切りを入れて煮付け、味をみて醤油を足します。④まずはそのまま椀に入れて食べます。⑤鍋にうどんを入れて食べます。⑥うどんを出した後、カレールウを入れてカレーうどんやカレーライスにします。 奈良 ミニ

◆いつも有難うございます。季節を感じられるのがやさい BOX の素晴らしいところだと思います!!里芋がくると豚汁がおいしく感じる時期だなあ、と。手が痒くならない様に一度洗って乾かしてから剥くようにしています。 奈良 ミニ

◆かぼちゃ、甘くてホクホクして、とても美味しかったです。バター焼き、天ぷら、煮物、みそ汁、2人暮らしの我家ではたっぷり頂きました。オクラ、新鮮なのでしょうね、オリーブオイル+んにくで炒めて少し蒸し煮にしました。美味しかったです。 山科 ミニ

◆おかわかめはうどんのトッピングやおみそ汁で頂きました。りっぱなかぼちゃはおみそ汁の具、サラダ、煮付けで頂きました。感謝!! 山科 ミニ

◆ナスビ、焼いてポン酢をかけるだけでおいしいです。 奈良 ミニ

生活クラブのホームページに  
掲載している「バイオサポレシピ」  
もご活用下さい。



## お野菜メモ】 ~大根 編~

### <栄養価と効能>

大根は大部分が水分ですが、栄養のバランスに優れた野菜です。特に抗酸化作用を持つ**ビタミンC**は、加熱すると失われてしまいますが、大根には多く含まれているので、正常な細胞を保護する効果があります。**ビタミンC**を多くとりたいときは、サラダ等生食の食材として利用しましょう。

そのほか、**カルシウム**や**食物繊維**もバランスよく含まれています。秋から冬にかけて、煮物、おでん等、汁ごと食べる機会が多いので、食物繊維を多くとるための野菜として最適です。食物繊維は便秘の解消に効果があり、**生活習慣病の予防**にもなります。また、大根の葉は、栄養豊富なので食生活のため、積極的に利用すると良いでしょう。

### <調理の豆知識>

大根を調理する際は、季節や根の部分で使い分けると良いでしょう。

‘白首大根’は、根の上の方に甘みがあるので、サラダや下ろし等の生食用として最適です。‘青首大根’は‘白首大根’と逆で、根の下の方が生食に向きます。春から夏にかけての大根は辛みが強く、冬の大根は甘みが増すという特徴もあります。

また、下ろすと、時間が経つにつれ**ビタミンC**が失われますが、下ろした直後に少し酢を加えると、**ビタミンC**が壊れにくくなります。消化酵素も含まれているので、大根下ろしを料理に加えると、消化も良い上に、一味違ったものになります。

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。