

アンケートの意見から 2024年45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。

◆ツルムラサキはナムルにしました。塩、ごま、ごま油、醤油少々です。おかわかめはポン酢で。どちらも粘りがあって美味しかったです。リーフレタスはサラダで頂いています。新鮮でした。いつも有難うございます。 豊能 スタンド

◆リーフレタス、サラダに使いました。柔らかくて、細かく切ったら高齢の母も食べる事ができました。味も濃くておいしかったです。里芋、煮物にしました。きれいで傷んでいる所が全くなく新鮮なんだなと感じました。柔らかくて味も深く、とてもおいしかったです。 上鳥羽 ミニ

◆お金を払うという対価ではすくい上げられない作り手の苦労や努力を感じる知子さんのコメントでした。待ちの姿勢を改めて見直される思いです。様々な結晶、ありがたく頂きます。 上鳥羽 ミニ

◆かつお節いっぱいの大根おろしを、おかわかめをしゃぶしゃぶしたもので包むようにして食べたのですが、「うまい！」でした。かぼちゃ、煮物に。私だけ別なべに移し、みょうがを加えて煮直して食べました。みょうがも時に入らないかな～なんて思います。 平野 スタンド

◆南禅寺シシトウ、大きく立派なものが届きました。半分にカットし、油少々で炒めて頂きました。調味料なしでおいしいです！ 門真 ミニ

◆ミニとはいえ端境期？なのか1種類は淋しかったです。それでもしっかりした貝割れは存在感があり、歯応えあり、おいしくいただきました。 門真 ミニ

◆大変な気候の中、いつも本当においしい野菜ありがとうございます！立派な立派な貝割れ、見た目からおいしいのが伝わりました。炊き込みご飯に乗せて彩り良く頂きました。かぼちゃは家族に大人気！スーパーのものと食べ付きが全然違います。天ぷらにしたら一瞬でなくなります。煮付けも本当においしく、調味料は少しでかぼちゃの甘味を味わっていただきました。ほっくり幸せ気分です。 茨木 スタンド

◆れんこん、炒めてキンピラにしたらシャキシャキして新鮮でおいしかったです。天ぷらにしたらもちりしておいしかったです。ありがとうございました。 茨木 ミニ

◆やさい BOX スタンドを長年利用していますが、近年、野菜が本当に少ない…。さみしいです。猛暑や天候不順などで大変かと思いますが、おいしい野菜、もう少し増やして欲しいです。今回はオクラと里芋のみでした。以前、ベビーリーフとニラのみもありました。ミニセットかな？と思ってしまいます。何卒よろしく願いします！ 茨木 スタンド

◆里芋、シンプルに蒸してごま味噌をかけて頂きました。ねっとり甘くて美味しかったです。 山科 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。



【お野菜メモ】～ ルッコラ 編 ～

＜栄養価と効能＞ルッコラはハーブにあたり、ほのかにゴマのような香りがします。味は少しピリッと辛く、苦味も持っています。ルッコラの辛味は大根やからしなどに含まれている辛味成分と同じアリルイソチオシアネート(芥子油)と呼ばれる成分によるものです。これには抗癌作用や抗菌作用の他血栓予防にも効果があるとされています。またルッコラはβ-カロテンを初めビタミンC、ビタミンE、ビタミンKを豊富に含んでいて、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があるとされています

＜保存方法・食べ方＞

冷蔵庫に入れる際には乾燥しないように袋などに入れ、根元を下にしなるべく立てて入れておくようにしましょう。食べ方は、生でサラダに入れるとゴマの様な香りと少しの辛みが良いアクセントになります。お浸しや炒め物でも美味しいですよ。

＜ビオサポレシピより＞

【マッシュルームと生ハムのサラダ】

(材料4人分)

- ・マッシュルーム 10個
- ・ルッコラ 50g
- ・ミニトマト 4個
- ・無塩せき生ハム 25g
- ・イタリアンドレッシング 大さじ4

(作り方)

- ①マッシュルームは薄切りにしてレモン汁(分量外)をかけ、変色を防ぐ。ルッコラは食べやすい長さに切る。ミニトマトは4つ割にする。
- ②器に①と生ハムを彩りよく盛りつけ、イタリアンドレッシングをかける。

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。