

**アンケートの意見から** 2024年47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。

◆チンゲン菜、〈伊賀有機より〉の便り通り、虫に喰われていましたが、食するには大丈夫です。しっかりとしたチンゲン菜です。スーパーのはもっと色が薄くやわな気がします。虫達も生きるのに懸命なのでしょうが、作る側は大変です。食えることしか協力出来ません。今後とも宜しくお願いします。 茨木 分け合い

◆ごぼうはやわらかく甘みがあって、きんぴら、おみそ汁、炊き込みご飯と色々なメニューに使っておいしく頂きました。風味がありますよね。大根はおろしたり煮たり塩もみしてサラダにと、こちらもうれしい活躍ぶり。おいしく安全な野菜をありがとうございます。猛暑の影響で大変な被害が出ていますね。作って下さる方々に感謝を忘れずに頂きたいです。 茨木 スタンダード

◆モロッコインゲン、緑の畑の味がして(=濃い)おいしかったです。里芋、ねっとりして食感が良かった。レンジでチン→焼いて、かやのやのダシをからめて食べました。ゴーヤの種が赤くて、ギリギリまで熟したんだなと思いました。なのにフレッシュで水分多くてびっくりしました。大根は辛味が強くおでんにしましたが先端は大根おろしです。これから水分含んで甘くなって旬の時期になるのを楽しみにしています。

茨木 スタンダード

◆里イモはねっとりしてやわらかくて美味しかったです。 茨木 ミニ

◆久し振りの小松菜とわさび菜です。ようやく収穫出来たのですね。ありがとうございました。葉物も虫がつきやすいのに…立派な葉物でした。わさび菜は炒り卵と和え物にしました。小松菜はおかか和えに。どちらも新鮮でした。かぼちゃは煮物に。甘くて美味しかぼちゃでした。サラダ菜も新しく、朝のサラダに重宝しました。ねぎは刻んで汁物に入れたり、炒め物にも使いました。多くの野菜をありがとうございました。

豊能 スタンダード

◆ベビーリーフはしっかり存在感があり濃いお味。ペロっと食べてしまいました。大根はおろし、お豆腐とみぞれ鍋風に煮、青ネギを散らしていただきました。虫対策大変ですね。私はそれも自然と気になりません。 門真 ミニ

◆ベビーリーフはサラダに使いました。やわらかくて生臭さもなくてフレッシュに食することができました。シトウは大きくてどうかなあと感じていましたが、細かく切って佃煮にして、冷奴にのせて頂きました。やわらかくて辛味も全くなくてとてもおいしかったです。 上鳥羽 ミニ

◆水菜、生でサラダで美味でした。大根、おでんに。少しきりょうが悪かったので皮をむきました。ごぼう、とてもきれいなものでした。これからいただきます。 茨木 スタンダード

◆おかわかめ、美味しかったです。初めての食感で、又食べたいと思いました。主人には好物のシトウを焼いてポン酢で頂きました。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】～小かぶ 編～

### ＜栄養価と効能＞

かぶは、根と葉で大きく栄養成分が異なります。根は淡色野菜で、**ビタミンC**や**カリウム**をやや多く含みます。葉は緑黄色野菜で、**皮膚や血管の老化を防ぐビタミンC**や、**皮膚や粘膜を健康に保つビタミンA**、**細胞の老化を防ぐビタミンE**等、多くのビタミン類を含みます。これらのビタミンはともに強い抗酸化力を持ち、**有害な活性酸素から細胞を守る働き**があります。また、**骨や歯を形成し、筋肉や神経の働きを調節するカルシウム**等、**ミネラル**も多く含みます。

### ＜保存方法＞

かぶは、根と葉を切り分け、別々に保存します。乾燥を防ぐため、ラップで包むかビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。葉は、冷凍保存も可能です。固めに塩ゆでしてから水分を十分に絞り、ラップに包んで冷凍保存すれば、ちょっとした彩りを加えたい時に使えて便利です。

### ＜調理の豆知識＞

かぶは、アクが少ないので下ゆでする必要がなく、そのまま調理できます。漬物や煮物、蒸し物、汁物等、さまざまな調理で楽しめますが、消化酵素やビタミンCを生かすなら、生のままサラダにするのがおすすめです。また、火の通りが早いので、煮物等の調理の際は、煮崩れに注意しましょう。葉にはビタミンやミネラルが豊富に含まれているので、捨てずに利用しましょう。葉はアクが強いので、熱湯で軽く下ゆでしてから使います。ビタミンA(β-カロテン)は油脂と一緒に調理すると吸収率が高まるので、油炒めがおすすめです。

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。