

**アンケートの意見から** 2024年51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。

◆今季まだかぼちゃの天ぷらを食べていなかったので作りました。味が濃くて甘くて塩も効き？とてもおいしかったです。残りも蒸してそのまま塩を少し振っていただきました。隔週かぼちゃも歓迎です。 平野 ミニ

◆大阪しろ菜、葉がきれいでシャッキっとしていました。すぐしおれてしまうと思っていましたが長持ち。油揚げと一緒に煮て食べました。美味しかったです。れんこん、500g多いなと思いましたが、おいしくたっぷり使えたので良かったです。ありがとうございます。 香里 ミニ

◆チンゲン菜は豚肉と炒めてあんかけ風にして頂きました。シャキシャキ甘みもあり美味しく食べました。大根はサンマの付け合わせで頂きましたが甘くて美味しかったです。いつも本当に有難うございます。 山科 ミニ

◆ちょうほう菜、さっと炒めて卵でとじました。くせがなく食べやすいです。春菊、良く洗って水を切りちぎってお皿に盛り付け、ブロックベーコンを切ったものを炒めて春菊の上に乗せました。ごぼうカット、良いごぼうの香りがします。 奈良 ミニ

◆小松菜は長崎じゃこ天とさっと炊いて食べました。しっかりした味でした。里芋はお出汁で炊いてねっとりとおいしく頂きました。いつも生産者のおかげで美味しいごはんが食べられます。ありがとうございます。 山科 ミニ

◆レタス、パリパリ新鮮でおいしかったです。かぼちゃは天然塩と水で煮ただけで子供もおいしくたくさん食べました。 平野 スタダード

◆立派な大根。葉も大きかったです。葉は早速佃煮風の炒り煮に。白ごまと糸かつおを入れて美味しく出来ました。実の方は薄味の煮物にしました。太目の輪切りにしましたが煮えるのも早くて美味でした。春菊はごま和えにしました。思ったほどの香りはなかったです。青ネギは小口切りにして汁物や炒め物の具にしています。少しずつ柔らかくなっていて、美味しいです。おおきなかぼちゃはこれからです。ありがとうございます。 豊能 スタダード

◆ベビーリーフは大好きです。もう少し量が多かったです。モロッコインゲンはやわらかく、さっと茹でてごま和えにして二人で一度に食べてしまいます。美味しい野菜をいつもありがとうございます。ほうれん草は豚肉と鍋にして食べました。とてもおいしかったです。 茨木 スタダード

◆大根は葉付きでした。見事な穴だらけの葉っぱ！茹でて刻んで煮物やみそ汁に入れて食べます。ありがとうございます。 茨木 分け合い

◆里芋、蒸し煮にして頂きました。味付けは皮付きのまま塩をふってじっくり火を通すのみという超シンプルなものです。素材の味で勝負!! 一番真価が問われる野菜の力の見せどころですね。最高です!! 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】～ ねぎ 編 ～

### <栄養価と効能>

ねぎにはビタミンA,C,カルシウム, $\beta$ カロチンなどが含まれています。もちろん葉ねぎと白ねぎでは栄養の含有量が違い、緑色の葉ねぎの方が太陽にあたって育った分、栄養豊富なようです。また、タマネギにも含まれている「においの素」アリシンが含まれています。アリシンはビタミンB1の吸収を助けてくれるので、ビタミンB1を多く含む食品と合わせると効果大。アリシンは時間が経つと減ってしまうので、食べる直前に調理する方が栄養を無駄なく摂れます。ちなみにアリシンは臭いの強い白ねぎの方に多く含まれています。また、アリシンには血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用があるので、肩こりや疲労回復にも効きます。

### ●ねぎパワー

ねぎは冷えた体を温め疲労回復に効果のある野菜といわれています。風邪をひいた時は、ねぎと少量の味噌・しょうがに熱湯を注いで飲むと体が温まり発汗が促されて熱が下がるといわれています。ねぎ特有の臭いは肉や魚の臭みを取り、薬味として使っても食欲増進に効果があります。鍋にする時は、葉ねぎは食べる直前に入れ、あまり火を通さずに食べるのが栄養を効果的に摂るポイントです。刻んだねぎを冷凍保存して毎回使う分だけを解凍すれば手間は省けますが、出来れば使うたびに刻んだ方がねぎの風味もよく栄養も摂れます。



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。