

**アンケートの意見から** 2025年02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。**※昨年末回収のアンケートを掲載しています。**

◆生産者交流会で生産して下さっている皆さんの手間ひまと日々の努力を伺うことが出来ました。無農薬で生産される大変さを改めて実感しました。今まで安心だからという理由で食べていましたが、これからは有難いと感謝して大切にいただきます。暑い日も寒い日も安心して食べる事が出来る野菜を生産して頂いて本当に有難うございます。 平野 ミニ

◆サラダ大根、色がとてもきれいですね。ひじきとかつお節とで和え、ポン酢で頂きました。春菊が届いたらいつも大好きなかきあげにします。何もつけなくても春菊本来のうま味でおいしくいただいています。ありがとうございました。 門真 ミニ

◆大根の葉がみごとに虫食いだらけで、これはきっとおいしさに違いない…と。ごま油で炒めました。しょう油とごまを入れて即席ふりかけが出来ました。やわらかくてごはんによく合います。大根本体は辛さがなくなってきましたね。大根おろしがみずみずしくておいしかった。さといもはちょっと目先を変えて韓国風に煮物にしてみました。好評ですぐになくなってしまいました。 茨木 スタンダード

◆小松菜、甘味がありサクサク、とても美味でした。かつお菜、からし菜っぽい味でした。 茨木 スタンダード

◆伊賀有機の皆様、収穫感謝祭は食べて遊んで盛り上がりましたね！畑作業の合間の準備は大変だったと思います。借り物競争のアイデアはすごくよかった。何人かの生産者の方とお話できたのも楽しかった。ありがとうございました。届いた野菜から皆さんの顔を思い出しながら食べますよ！ 豊能 スタンダード

◆春菊、とても香りが良くて美味しかったです。ごまみそ和えで頂きました。ターサイは加熱してもかさが減らないので2回に分けて使いました。卵とじと信田煮です。クセがないので色々な料理に使えて助かります。大根はおでんにしました。先の細い部分に少しだけ茶色のスが入っていましたが長い故ですね。煮えるのも早くて美味しかったです。葉は佃煮風に。皮は浅漬けにしました。この一年間生産者の皆様に安心して食べられる野菜を届けて頂き本当にお世話になりました。とうもろこぎありがとうございました。来年もお世話になります。どうぞ良いお年をお迎えください。 豊能 スタンダード

◆紅芯大根の紅の美しさ！自然、天然の色ってほんとに美しいですね。シャキシャキでみずみずしく甘みもあって楽しんで味わいました。機械や工場では作れないお野菜＝農家さんに感謝です。 奈良 ミニ

◆かつお菜も小松菜も和え物で頂きましたが、菜物の旨味？が生きていると思います。ごぼうは土付きなので日持ちよく、煮ると柔らかくなってうれしいです。滋養豊かなおいしい安心な野菜ありがとうございます。 茨木 スタンダード

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



## 【お野菜メモ】～人参・金時人参 編～ ＜栄養価と効能＞

人参にはカロテンと言う名前の由来にもなっているくらい、人参にはたくさんのカロテンが含まれています。β-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内で**ビタミンA**に変換され、髪の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。また、油との相性がよく、揚げ物や油炒め、バターソテーなどのように、共に摂取することで**ビタミンA**の効果が増すそうです。

西洋系のオレンジ色はカロテンですが、**金時人参**などの赤い色は**リコピン**といわれる色素です。これは、カロテンの一種ではあるのですが、β-カロテンとは違い、**ビタミンAには変化しません**。しかし、**リコピンそのものが活性酸素を減らす働き**があるそうです。それも、β-カロテンや**ビタミンE**の何倍もの効果があるそうです。

金時人参はお節料理に限らず、綺麗な色を活かし、生のまま千切りやスライスにしてサラダに使ったり、ピクルスにしても美味しく、炒め物など一般的な人参と同じように使えるので、普段の料理にも取り入れていただきたい野菜です。

### 【金時人参のごまピーナツ和え】

■金時人参 2分の1本 ■白すりごま 小さじ1

■ピーナツ粉 小さじ2 ■醤油 小さじ半分

■塩(ゆでるときに) 1つまみ

- ①金時人参は食べやすいサイズのサイコロ状に切る。
- ②鍋にお湯をわかして、塩1つまみと、①を入れて茹でる。火が通ったらざるにあげ、水分を切る。
- ③あったかいうちに、ボールにうつし、すりごま、ピーナツ粉、醤油で和える。

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。