

**アンケートの意見から** 2025年04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。

◆ほうれん草は甘くて5才の娘がおかわり欲しいと喜んで食べています。大阪しろ菜、柔らかいのに歯応えもあっておいしいです。れんこんは何にでも使えて12月から待ってました。酢の物、煮物、天ぷら、本当においしかったです。大根、辛味がなく甘くなって、何にしてもおいしかったです。 山科 スタンダード

◆大根は煮ると透明感があって型崩れしないのに柔らかく、新鮮さがすぐにわかります。鍋に入れて、次のはみそ汁の具に、大根おろし、サラダにと2~3日であっという間に消費します。葉物も!!れんこんはきんぴらにしました。残りは乱切りとスライスにして冷蔵、冷凍保存に分け、計画的に使用します。 山科 スタンダード

◆しろ菜はうす揚げと炊きました。やわらかくてとても美味しかったです。かぶの菜の新鮮なこと!嬉しくて、大地のエネルギーを頂きました。かぶ2玉は手羽先スープに、菜っ葉はかぶ1玉と共に浅漬けでいただきました。異常気象、燃料、肥料など価格高騰のなか、お野菜作りをありがとうございます。 香里 ミニ

◆甘くてほっくりしたおいしいかぼちゃでした。孫が遊びに来たので煮物にして食事に出したところ、娘も孫も「おいしい!」と食べ尽くして帰りました。またおいしい野菜楽しみにしています。ありがとうございます。 滋賀 ミニ

◆わさび菜、初めて手にして、食べました。かわいいレースの様なリーフ野菜、かじると本当にわさびの香り?味?がしますねー。強い香り、味という訳ではないので、付け合わせ野菜にしたりマヨネーズとゆで卵のサラダに入れたり、ゴーヤチャンプル風でゴーヤの代わりにして食べました。美味しく色々な形で食べました。紅芯大根、外食のサラダ等で食べる野菜と思っていました。わさび菜のサラダに入れたり、かぶや大根と同じに紅い千枚漬けで頂きました。珍しいお野菜をありがとうございました。 香里 ミニ

◆小かぶの葉は佃煮風にしました。ほうれん草もわさび菜もサッと湯がいただけで頂きました。おなか和えとナムル風で頂きました。とても美味しかったです。ありがとうございました。一年間お世話になります。宜しくお願い致します。 豊能 スタンダード

◆今年宜しく願います。ほうれん草もちょうほう菜も旨味(甘味も?)があって、ゆがいてそのままでもいいくらいです。大根は煮物やおみそ汁の具や浅漬けとともに、大根おろしを納豆とまぜて美味しく頂きました。美味しく安心な野菜、有難うございます。茨木 スタンダード

◆ターサイの大きさにビックリ!軸、硬いかな~と思いつつ八宝菜にしたら甘さにビックリ!見事に重ならないように葉が出て円になって…自然の造形は素晴らしいですね。農家さんの愛情も伝わってきた感じがしました。ありがとうございました。 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】~ブロッコリー編~ <栄養価と効能>

ブロッコリーは、欧米では「栄養宝石の冠 (Crown of Jewel Nutrition)」と呼ばれるほど、**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**等の栄養素を豊富に含む緑黄色野菜です。中でも**風邪予防**や**美肌効果**が期待できる**ビタミンC**の含有量は、生のままだと100g中120mgとレモン果汁の2倍以上含まれており、野菜の中でもトップクラスです。夜間の**視力回復**や**発ガン抑制効果**の期待できる**カロテン**、お互いに協力して**貧血**を予防する**鉄**や**葉酸**を豊富に含むほか、**カルシウム**の代謝を促す作用を持つ**ビタミンK**が**カルシウム**と共に豊富に含まれているため、**骨粗しょう症**の予防効果も期待できます。

### <保存方法>

新鮮なもののほど甘みがあるので早めに食べきましょう。収穫後のブロッコリーは呼吸作用が激しく、つぼみが開くと品質が低下するので、水洗いしないでポリ袋に入れ密封せずに野菜室で保存するか、小花蕾毎に分けてかためにゆで、冷凍するとよいでしょう。

### <調理の豆知識>

ブロッコリーは、茎の切り口に十文字の切れ目を入れ、塩を加えた熱湯に茎の部分から入れ、歯ざわりが残る程度に下ゆでしてから調理すると、むらなく加熱でき、ビタミンCの損失も少なく済むうえ、色鮮やかに仕上がります。ゆでたブロッコリーには生の $\frac{1}{2}$ 量のビタミンC約50mgが含まれているので、ゆでブロッコリーを100g食べれば1日の $\frac{1}{2}$ 必要量がまかなえます。ゆでてマヨネーズをつけたり、サラダにしたりと、食卓の一品に手軽に加えましょう。



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。