

**アンケートの意見から** 2025年06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。

◆お鍋をしたいけれど白菜が高い…と思っていたところに大きくて立派な白菜が届いてとても嬉しかったです。そしてみずみずしくて美味しい!! 子供たちと幸せなお鍋でした。市場では白菜もキャベツも(他の野菜も)高級品です。やさいBOXは値段が決まっているのでむしろ安いくらい。でも生活クラブの農家さんも気候変動の影響や虫の被害で損失も大きいんじゃないかと少し心配しています。食べる側としては安いのは本当に助かる! でも作り手に負担を押し付けてしまっていないか、ひそかに心配しています。  
香里 分け合い

◆久し振りにキャベツを頂きました。サラダに、炒め物に、煮物にと毎日美味しく頂きました。京セリは初めて食しました。先週の白菜と鍋で頂きました。茎がシャキシャキして美味しかった。小かぶはサラダにしました。新鮮なのでやわらかくおいしかった。又ひき肉ととろみをつけて煮ました。  
山科 スタンダード

◆レタス、しっかりずっしり重いレタスはスーパーでは求める事が出来ません。味もよし、毎朝の食卓に花。ありがとうございます。ちょうほう菜、ボイルして冷蔵庫に。すまし汁の浮き身に、白味噌で豆腐ごま和えに、白和えにも美味。ありがとうございます。  
山科 ミニ

◆他の野菜と同じくキャベツが入っていてうれしく思いました。  
山科 スタンダード

◆しっかりした味の野菜ばかりで、作り方によってこんなに野菜の味が変わるんだといつも感動しています。本当に毎回有り難うございます。  
平野 ミニ

◆大阪しろ菜、ウインナークラブのポークウインナーとさっと炒めて万能つゆで味付け、かつお節を和えました。かぼちゃ、切りやすく甘いかぼちゃでした。半分全てレンジで蒸してサラダで食べました。  
奈良 ミニ

◆ラッキー!! 金時人参届きました(足があって人みたいです)。ごまピーナッツ和えレシピを作ってみました。金時人参は煮物にすることがほとんどでしたので、サイコロ状、赤いコロコロのサラダはとっても新鮮でした。これからの定番になりそうです!! いつもおいしいお野菜ありがとうございます。  
山科 スタンダード

◆白菜、レタス、思っていた以上に大きかったのでびっくりです。ちょうほう菜、食べたことがなかったのですが、お浸しにするとシャキシャキでくせがなく、とてもおいしかったです。金時人参は煮物で使います。  
平野 ミニ

◆ほうれん草が今まで食べた中で一番甘くておいしかったです。ほうれん草を見直しました。  
平野 ミニ

◆セリをまってきました!! セりごはん、子供が大好きです。レタスも白菜も嬉しいです。野菜が高いので本当に嬉しいです!! 門真 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「ビオサポレシピ」もご活用下さい。



## 【お野菜メモ】～小松菜 編～

### ＜栄養価と効能＞

緑黄色野菜の中でも栄養価の高い小松菜は、動物性食品に含まれるもの以外のすべてのビタミンとミネラルを豊富に含みます。ビタミンKは、1日の摂取目安量の3倍も含まれ、止血作用があるほか、カルシウムが骨に沈着するときに必要なたんぱく質を活性化させる働きがあるので、骨の形成に役立ちます。また、体内でビタミンAに変わるカロテンやビタミンCも豊富に含んでおり、ふたつの成分は、ともに強い抗酸化作用があるため、動脈硬化を抑制したり、がんを予防したりする効果が期待できます。貧血の予防になる鉄も多く含むため、貧血になりやすい若い女性にたくさん食べてもらいたい食材です。そのほか、胎児の正常な発育に不可欠なビタミンである葉酸も豊富に含んでおり、妊婦の方にもおすすめの食材です。

### ＜調理の豆知識＞

ほうれん草と違って、あくが少ないので、下ゆでする必要がありません。強火で手早く炒めあげると、ビタミンCの損失も少なく、シャキッとした歯触りで鮮やかな緑色になります。おひたし、和え物等にする場合は、たっぷりの塩湯に根元から入れます。歯ごたえが残る程度にサッとゆでたら、冷水に取って冷まし、ざるで水気を切ってから使います。油やたんぱく質と一緒に食べるとカルシウムの吸収率が高まるので、鍋物や炒め物等にとすると栄養効果満点です。



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。