

**アンケートの意見から** 2025年08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。

◆れんこんは皮の汚い部分のみ取り除き、薄く切ってごま油で炒めきんぴらにしました。生協の野菜はあまり手をかけずに料理してもおいしいです。小松菜はいつも通りおいしくいただきました。いつも新鮮なお野菜をありがとうございます。90才に近い夫婦ですが、新鮮なお野菜のお陰でますます健康です。ありがとうございます。 茨木 ミニ

◆ターサイとれんこんは配達豚肉と炒めて食べました。食感が色々でとてもおいしくいただきました。紅芯大根は薄切りにして酢の物、ほうれん草は湯がいてかつお節でいただきました。お野菜がおいしいので何をしてもおいしいです。ありがとうございました。 茨木 スタンダード

◆ナバナはお浸しにしました。茎も甘味があり美味しかったです。ほうれん草はナムルに。まだ早いかなあの茹で具合で良かったです。れんこんは金平に。半分は和風ハンバーグにしました。白ネギは煮魚と一緒に煮ました。太くてもやわらかでした。どの野菜も新鮮で美味しかったです。大寒の寒い時期の収穫はとても厳しくて指や手の感覚もなくなるのではと思います。皆様のお陰で安心なお野菜を頂けています。本当にありがとうございます。 豊能 スタンダード

◆白菜、小ぶりでしたが葉が厚く、とてもおいしかったです！ 上鳥羽 スタンダード

◆ほうれん草、サッとゆがいてカキと合わせてグラタンにしました。材料は全て消費材を使っています。冬の我家の定番のご馳走です。レタス、紅芯大根、手作りのみそドレッシングをかけてサラダに。みずみずしくて見た目も華やかで大変おいしかったです。 茨木 スタンダード

◆小松菜はゆでて、ちくわと一緒に甘酒と黒ごま、しょう油、マヨネーズの和え衣でいただきました。子どもも箸の止まらないおいしさでした。れんこんはすってベーコンと米粉と混ぜて焼いてれんこんモチにしました。野菜苦手の子もよく食べます。ほうれん草はゆでて、たっぴりの大根おろし+ゆず少々にポン酢をかけていただきました。生活クラブの冬野菜、本当においしいです。自然の滋養たっぷり。生産者さんの真心、心意気も同時にいただいています。ありがとうございます。 滋賀 スタンダード

◆生協の野菜はいつも甘くて苦味がなく大変美味しいです。ほうれん草→すごもり卵。京セリ→卵とじ。白菜はいつもなら捨てる外葉までおいしくてジュシーで刻みながらかじっていました。鍋に3回使ってまだあります。 門真 ミニ

◆スーパーのお野菜は高騰している中、有難いお値段で供給して下さい感謝です。京セリは珍しく、とり肉、根菜と共に小鍋仕立てにしておいしく頂きました。まだまだ寒さが続きますので、お身体に気をつけて頂き、これからもよろしくお願い致します。 滋賀 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】～葉ニンニク 編～

### <葉ニンニクとは>

生産者は熊本県の肥後れんこんの里です。肥後れんこんの里では、カタログ企画向けに無農薬のニンニクを栽培しています。ニンニクは組合員へ出荷するもの以外に、翌年に栽培する為の種取り用ニンニクの栽培も行っています。種用のニンニクはできるだけ大きく立派なものを選びますが、その時に大きく育たない小さな種の有効利用として葉ニンニクの栽培に行きつきました。これで、にんにくの芽、葉ニンニク、そしてニンニクと余すことなく利用できる様になりました。

### <栄養価と効能>

葉にんにくは栄養価が高い緑黄色野菜です。主要栄養分であり臭い成分でもある**アリシン**の他にも、**ビタミン類**や**食物繊維**などの栄養成分を豊富に含んでいます。特に**アリシン**は**疲労回復効果**や**抗菌作用**を期待されている成分です。

### <保存方法>

葉ニンニクはデリケートな野菜です。乾燥しないようポリ袋等に入れて、必ず冷蔵庫の野菜室に入れてください。日持ちはしないので、出来るだけ早く使いきるようにしましょう。

### <調理方法>

葉ニンニクはニンニク本体と比べ辛味や臭いは少なく、甘みがあります。中華料理では「**回鍋肉**」「**麻婆豆腐**」「**チャーハン**」「**ギョーザ**」などによく使われますが、炒めてラーメンのトッピングにするのもおすすめです。他にもネギやニラの代わりに「鍋」に入れたり、「葉ニンニクのぬた」も大変美味しいそうですよ。是非お試しください。

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。