

アンケートの意見から 2025年09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。

◆以前、スタンダードとミニを登録し利用していました。長いお休みの後、再びお仲間に加えていただきます。野菜の状態も味もとても良かったです。やさいニュース裏面のご意見を読み、「野菜友」が出来たように感じています。生産者の声も載るのでしょね。楽しみです。これからよろしくお願いします。 上鳥羽 ミニ

◆ほうれん草、京セリはお浸しに、ブロッコリーはゆで野菜に、かぼちゃは挽肉と一緒に炒めてあんかけに、大根は煮物に、野菜の味がしっかりしていて何に使ってもおいしいです!!小松菜はインスタントラーメンに入れたらおいしかったです。 平野 スタンダード

◆ターサイは来る度、大きさにびっくり!1回で洗って使い切るのが大変で、今回は2回に分けて2回ともミルクバター煮にいただきました。れんこんはすりおろしてハンバーグの具材に。紅芯大根はりんご、ツナ、スイートスプリングと一緒にサラダで。3才の娘もよく食べてくれました。ほうれん草は葉がしっかり新鮮で、ゆでて保存しておきました。 茨木 スタンダード

◆野菜の価格高騰の中、こんなに大きくて立派な品質も良いキャベツをこのお値段で届けて頂き、感謝の気持ちでいっぱいです。大切に食べます。いつも本当にありがとうございます。やさいBOXに登録して本当に良かったと実感中です。 茨木 ミニ

◆ほうれん草、とても甘くおいしかったです!キャベツの葉がとてもしっかりしていて味が濃くおいしかったです!!白ネギ、新鮮でおいしかったです!!ありがとうございます。 平野 ミニ

◆野菜の価格が高騰している中で、無農薬のものがこの値段で購入でき、とても助かっています。毎回何が届くか分からないのと、使い残さないか不安でしたがやさいBOXを登録して良かったです。いつも生き生きとした野菜を届けて頂きありがとうございます。 滋賀 ミニ

◆ほうれん草、ゆでたまごと合わせてサラダにするのがお気に入りです。キャベツ、畑から直行で我家に届いた様です。太陽のエネルギーをたくさん浴びた新鮮なキャベツですね。美味しい。千切りキャベツの添え物からおみそ汁、炒め物、何でもござれです。白ネギ、太くて甘い!!緑のギリギリまで食べられます! 香里 ミニ

◆2人暮らしにドカン!と白菜一玉!使い切れるかな~と思いましたが、外葉の白い所もとてもやわらかく煮えてうれしかったです。いろんな食材と組み合わせて楽しみます。根元には土…収穫後、泥も落として出荷されているんだな~と思うと、様々な苦労を通して届けてもらっていることを実感しました。ありがとうございます。 奈良 ミニ

◆ほうれん草も白菜も生き生きした野菜で美味しかったです。ほうれん草はかきマカロニグラタンに使いました。白菜はお鍋やすき焼きです。 茨木 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】~ターサイ 編~

<ターサイとは>

中国原産でチンゲン菜や白菜の仲間です。冬から春にかけてが旬ですが、厳冬期には地を這うように横に広がることから「押しつぶしたような」という意味の中国語が名前の由来になっています。

<栄養価と効能>

ターサイは栄養価が高い緑黄色野菜です。特にβ-カロテンが豊富で、炒め物にして調理油と一緒に摂取すると、より効率よく摂ることができます。他にもビタミン類やカルシウム、カリウム、亜鉛、鉄分などの栄養成分を豊富に含んでいます。βカロテンの効能は、肌や粘膜の状態を良くしたり、視力や髪を健康を保つためにも使われる栄養素です。さらに、免疫力を高め風邪や成人病予防にも効能があるといわれています。

<調理方法>

ターサイはアクが少なくクセもないので、炒め物の他にもお浸しにしたり、みそ汁に入れたり、鍋に入れたりと万能です。

【ターサイと豚肉の油炒め】

(材料)ターサイ一株、豚野菜炒め用 150g、ニンニク1かけ、とりがらだし顆粒少々、ごま油大さじ 2~3、お酒少々、黒こしょう少々※ターサイ一株の大きさは大小差が大きいので、分量はお好みで調整してください。

(作り方)フライパンにごま油をひき、つぶしたニンニクを炒めて香りをだします。次に豚肉を炒め、火が通りがけたら芯を外してバラバラにしたターサイを炒め酒少々とりがらだし顆粒で味付けし、最後に黒こしょうで味をしめて出来上がりです。

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。