

**アンケートの意見から** 2025年10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。

◆レタスは畑から持ってきたような新鮮さでした。伊賀有機の葉物も新しかったです。ほうれん草はごま和えに。水菜は（ピークのものあり）2束全部信田煮に。大阪しろ菜も甘みがあり美味でした。白菜と一緒に八宝菜にしました。収穫は早朝で冷たい葉物の手作業は（以前生産者の方が書いておられました）体も凍るような冷たい作業と思います。そんな皆様のお陰で食べさせて頂いています。ありがとうございます。

豊能 スタンダード

◆ちょうほう菜、さっとゆがいて酢味噌和えにしました。洋がらしを入れ、盛ってから上にすりゴマをふりました。一足早い春を味わい、とっても美味しかったわ。小かぶの葉、ちょっと少なめで残念でしたけど、ゆがいてよく絞り、ツナフレークを混ぜ炒め、しょう油とマヨネーズで味付けを…。美味しかったです。毎週何が来るかなあ…と目下楽しみの一つです。美味しいお野菜に感動しています。

上鳥羽 ミニ

◆野菜が高いと TV で放送されているが、新鮮でお安く手元に届けて下さって感謝。れんこんは中でも嬉しかった。丁度良い大きさと量、きんぴら、煮物、天ぷらと美味しく頂きました。ベビーリーフはサラダですぐなくなり、ほうれん草もあつという間に。ターサイはえびの卵あんかけやツナとのごま和えなど、とても美味しかった。ありがとうございます。山科 スタンダード

◆れんこんは皮をよく洗って皮付きのまま1～2mmのうす切り（輪切り、半月切り）、フライパンになたね油を入れて熱してれんこんを入れてよく炒める。味付けはスパイス&ガーリックソルトと粒コショウをひいて、きんぴらの塩味バージョンにしてみました。つつい食べ過ぎてしまう程の美味しさです。

奈良 ミニ

◆ほうれん草、甘くて本当においしい。ターサイ、お味噌汁の火を止めたあと、刻んで入れるだけでとってもおいしかったのですが、あんまり食べたことがなく、炒めたら少しになるし…レシピがあったらうれしいです。ベビーリーフ、その日になくなり、沢山ほしいです。れんこん、何にでもおいしいです。オリーブオイルで素焼きにして、塩をかけたただけであつという間になくなります。

山科 スタンダード

◆ほうれん草、茎も葉もやわらかい。付け合わせで添え、ごま和え、一束ペロリと食べられます。おいしい。京セリ、なかなかスーパーではみられない野菜、母の好物のお野菜です。思い出話でよく聞いていた「セリのごま和え」にして食べました。懐かしかったです。小かぶ、新鮮な葉っぱまで付いていて生活クラブのおもちと一緒に雑煮、ぬか漬けにして食べました。全て食べられます。ありがとうございます。

香里 ミニ

◆かぶのスープをしました。味見をしたら、つゆが甘くてびっくりでした。すじのないかぶで、皮ごとおいしく頂きました。ありがとうございます。

山科 ミニ

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】～ナバナ 編～

### <ナバナとは>

「ナバナ」とはアブラナ科の葉物野菜で、厳密にいうと「菜の花」とは違います。「菜の花」はアブラナ科の花の総称で、一般的には「アブラナ」の事をいいます。黄色い花をつけ、採れた種がいわゆる「ナタネ」で、主に採油を目的に栽培されます。その「菜の花」の茎や花蕾（つぼみ）が食べて美味しいことから、より食べやすく食用に品種改良されたものを「ナバナ」と呼びます。同じアブラナ科の白菜やキャベツ、ブロッコリーや小松菜、チンゲン菜などは収穫せずに放置するとやがてとう立ちして黄色い「菜の花」が咲きます。

### <栄養価と効能>

ナバナはビタミンB群、葉酸、ビタミンCや鉄や亜鉛、カリウム、マグネシウムなどのミネラル、食物繊維などを豊富に含みます。またアブラナ科の野菜にはイソチオシアネート、インドール3カルビノール、リグナンなどの機能性成分が含まれています。イソチオシアネートは、免疫力を高めたり、がんを予防する働きがあるとされています。インドール3カルビノールも、抗炎症、抗高血圧、抗がんなどが期待されています。リグナンは、コレステロールの低下作用、肝機能の活性化、更年期障害の軽減の働きがあるとされている成分です。

### <調理例>

ナバナは、お味噌汁、からし和え、炒め物、パスタの具材など、ほのかな苦みがとても美味しいので、ぜひ、毎日の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

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。