

アンケートの意見から 2025年11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。

◆風の木農場・山口様、いつも美味しい野菜をありがとうございます。「足先がキリキリ痛む」寒さの中の収穫作業、本当に頭が下がります。ありがとうございます。私は野菜BOXを頼んで、このニュースを読むまで農家の皆さんの日々の作業の大変さに想いをはせることがありませんでした。農業の様子、教えて下さってありがとうございます。作って下さった野菜、残さず美味しく頂きます。小さな3人の子供達が緑の葉物が苦手なのですが、だんだん美味しさに気付きました。今後ともよろしく願います。

山科 スタダード

◆ほうれん草もナバナも束が大きかったです。茹でていつもより沢山ありました。おなかかえと、ナバナはしめじと炒めました。肉厚の葉でどちらも甘味があり美味しかったです。ベビーリーフは新鮮でした。塩を少々ふっただけで頂きました。太い白ネギの1本は煮魚と一緒に煮ました。甘かったです。ごぼうは金平や炊き込みご飯に使う予定です。色々な野菜をありがとうございました。

豊能 スタダード

◆甘味のあるほうれん草、かつおぶしと和え、お浸しにして頂きました。ベビーリーフ、何の調味料もいらず、野菜そのもの味でいただきました。毎回野菜自体のお味が濃く、シンプル調理でおいしくいただいています。ありがとうございます。

門真 ミニ

◆ほうれん草、おいしかったです。スーパーも白菜、キャベツと同様に高値で、登録野菜にも時々しか入らず、待ってました。やっぱり生協のほうれん草は甘くておいしいです。孫もパクパクよろこんで頂きました（ゴマとかつお節でお浸しにしました）。ベビーリーフは仕事で忙しい娘一家の必需品のようで、即持って行かれてしまいました。いつも安心の美味しい野菜をありがとうございます。セリは私の料理方法が悪いので、孫に人気がなく私一人で鍋物、和え物でいただきました。アンケートによく「子供がセリご飯を大喜びで食べます」というのを書かれていますね。どのように料理されているのでしょうか。教えてもらえたら助かります。よろしく願います。

茨木 ミニ

◆生産者の方のメッセージ、毎回読ませてもらっています。畑の様子や寒さが目に浮かんできます。自然が相手だと、思うようにいかない事が多いだろうと考えていると、子育てでも同じような気持ちになると気付きました（笑）大変だけど、愛情たっぷり子供のように育てられた野菜達を有難く頂きます。

平野 ミニ

◆いつも新鮮で美味しい野菜をありがとうございます。毎回何が届くか楽しみにしています。野菜が高騰している中、安定した価格で嬉しいです。今回は大きな白菜が届き、サラダや煮浸しにして頂きました。

平野 スタダード

◆小松菜、茹でて冷蔵庫にストックしておくとお卓の彩にお弁当に重宝します。門真 ピーク時

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】～ちょうほう菜編～

＜ちょうほう菜とは＞

「ちょうほう菜」とは「小松菜」に「ターサイ」をかけあわせたアブラナ科の葉物野菜で、「ツケナ」に分類されます。「ツケナ」というのはアブラナ科の中でも小松菜、ナバナ、水菜のように結球しない葉物野菜の総称です。冬から春にかけてが旬になりますが、その姿は「小松菜」と見分けがつかなくなったり、厳冬期には地を這うように育つので、「ターサイ」と見分けがつかないこともあります。その名の由来は、おひたしや炒め物、鍋物、お漬物、和え物、サラダなど調理の幅が広く、どんな料理にも重宝することから「ちょうほう菜」と名づけられたそうです。

＜栄養価＞

ちょうほう菜はカロテンやビタミンCなどのビタミン類、カルシウム、鉄分などのミネラル、食物繊維などを豊富に含みます。

＜保存方法＞

「ちょうほう菜」は、ターサイ同様、水分が抜けるとしなびてしまうので、新聞紙やキッチンペーパーなどを濡らして包み、乾燥を防ぐことが好ましいです。また、野菜室でできるだけ立てて保存しましょう。

＜ちょうほう菜の塩炒め＞

霜にあたった厳冬期の葉物は凍結から身を守る為、糖度が上がり旨味がまします。出来るだけシンプルに野菜の旨さを味わう為に、菜種油 or ごま油少々、真塩少々で炒め物にして本来の味を味わってみては如何でしょうか。

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。