

アンケートの意見から 2025年12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。

ベビーリーフについて

近年の物流費および生産コスト上昇に伴い、今週お届け分より価格改定を行っております。ご了承下さい。

- ・分け合い(税込170円→税込190円)
- ・スタンダード・ミニ(税込190円→税込212円)

◆葉玉ねぎ…はて？これは、いかに料理するべきか？…そうや！今日の夕飯の肉炒めに入れたらエエんや!!玉ねぎはやわらかくとけて、葉っぱは料理のいろどりになり、エエやんか～！農家の方、ありがとうございます！ 平野 ミニ

◆ほうれん草、1/2束をおひたし、もう半分をコーンと炒めケチャップ味で。美味しかったです。水菜、生でサラダ、鍋に、ナムル風で頂きました。ベビーリーフはサラダで。白菜は鍋で、豚バラと蒸して、肉厚で美味しかったです。お身体を大切になさって下さい。 平野 スタンダード

◆白菜、大きなきれいな外葉、畑から直行で我家に来た!!安心な白菜なので外葉も使って中華丼にしました。白い芯のつけ根?がチンゲン菜のように太く厚くて美味しかったです。全くかたくなかったです。ナバナはおひたし、少し辛子も入れて食べました。春が近いですね。ちょうほう菜は鍋やみそ汁に入れました。くせがなく葉の厚みが感じられるけど、やわらかく美味しいですね。何にでも合いますよ。ありがとうございます。 香里 ミニ

◆珍しく京セリを頂き、美味しい食べ方を調べて頂きました。ブロッコリーはいつも冷凍を購入していたのですが、芯の皮を剥いて調理しました。週に5種も頂いて、いつも助かっています。生産者の皆さんありがとう!山科 スタンダード

◆今や高級なキャベツさん。肉なしロールキャベツにして京セリで結んでとめて、おでんの具にしたら子供が「お肉のないロールキャベツの方が好き」と一言。キャベツの美味しさ故ですネ。いつも有難うございます。 山科 スタンダード

◆暑くなったり、寒くなったり、今年の冬も野菜作り大変だと思います。野菜が高くなるのはしかたないのかなあ。葉ニンニク、すき焼きで食べました。ネギとはちがった美味しさでした。春野菜楽しみにしています。 奈良 ミニ

◆春菊は柔らかい葉なのに勢いがあり、茎までおいしく頂きました(ごま和え)。京セリは少しくせのある味も香りと共に頂きました。小松菜は穴だらけでびっくりしました。冬でも虫は活動するのだと知り、生産者の方達のご苦勞を再認識しました。白菜は万能プレーヤーなので、有難くおいしく使わせていただいています。いつも安心でおいしい野菜をありがとうございます。 茨木 スタンダード

◆洗った端から水分が凍り付く…本当に苛酷な労働だと胸が一杯になります。こんなに美味しい野菜を届けて下さる皆さんが並大抵ではないご苦勞を一身に背負って下さっていることを忘れないようにします。 上鳥羽 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】～ なら 編 No.1～

<栄養価と効能>

にらの栄養価はねぎ類と似ていますが、**ビタミンA**を豊富に含むのが特徴です。**ビタミンA**の含有量は100g中3,500ugと緑黄色野菜の中でも多く、皮膚や粘膜を丈夫にして抵抗力を高める効果が期待できます。

そのほか、強い抗酸化力を持つビタミンEや止血したり骨を丈夫にするビタミンK、コラーゲンの生成と保持等の働きがあり、美肌効果や風邪予防効果のあるビタミンCや胎児の正常な発育に重要で認知症予防効果のある葉酸も豊富に含まれます。疲労回復に効果的なビタミンB1やエネルギー代謝を促すビタミンB2もバランス良く含むことから、にらはビタミンが豊富なマルチビタミン野菜といえます。

<保存方法>

にらは傷みやすいので、買い置きは避け、早めに食べきりましょう。

冷蔵庫で保存する場合は、一度しおれると水につけても戻らないので、葉先が折れないようにラップできちんと包み、葉が重ならないように冷蔵庫の野菜室に立てます。

冷凍保存する場合は、洗った後に適度な長さに切り、キッチンペーパー等でよく水気を取ってから、タッパーや保存袋等の密閉容器に入れて保存しましょう。



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。