

アンケートの意見から 2025年14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。

◆ちょうほう菜、初めていただきましたが、甘くてとっても食べやすく本当に美味しかったです！シンプルに塩だけで野菜自体のおいしさを味わいました。また届いて欲しいなあと言いながらいただきました。レンコンも塩こしょうと炒めて。豚汁にも入れました。レタス、キャベツ共に安定のおいしさです。いつもありがとうございます。 茨木 スタンダード

◆小松菜はホワイトシチューに入れました。緑色がきれいで、人参のオレンジとで春色シチューになりました。葉ニンニクは焼きそばに入れました。ニンニクの香りが食欲をそそります！ 奈良 ミニ

◆ほうれん草、寒さの中で育て、甘くて肉厚でとてもおいしかったです。ごぼうは柔らかくて香り高くとてもおいしかったです。白ネギ、太くて立派、甘くて緑の部分も柔らかくておいしかったです。どれも元気の素になります。寒い中作業してもらって食べさせてもらって幸せです。 豊能 スタンダード

◆葉玉ねぎ、とっても美味でした。しょう油、酒、みりん、味付け、しめじ、お揚げで炊きました。葉の部分も全部食べました。小松菜をオリーブオイルで炒め、ごまを加え、ごはんを混ぜおむすびに!!葉物はいつも新鮮でおいしく頂いています。 茨木 ミニ

◆ベビーリーフは色々な葉っぱが入っていました。小さい可愛らしい葉もあり「何の葉っぱ？」と想像しながら頂きました。美味しかったです。ナバナは白味噌を使い、ごまみそ和えにしました。シャキシャキ感があり美味でした。小かぶは鶏ミンチとのそぼろ煮に。味付けは少なくしましたが、充分にうま味がありました。ほうれん草はおかか和えにしました。東が大きかったです。白ネギは煮魚や野菜炒め、汁物の中にも。たっぷり頂きました。色んな野菜、ありがとうございます。 豊能 スタンダード

◆ほうれん草もれんこんもみずみずしくてとても新鮮。れんこんはおろしをして少しはみそ汁に。メリケン粉で水気をとってのりで巻いて油で揚げる、とても美味しいです。 豊能 ミニ

◆葉物が少しずつ増えて野菜不足解消！嬉しいです。葉玉ねぎは牛肉と一緒に煮てすき焼き風にして食べました。甘くておいしかったです。 茨木 ミニ

◆待っていました、ナバナ！春を感じながら王道で辛し和えでいただきました。ベビーリーフはそれだけでは量が少なくもったいないので、レタスや他の野菜と混ぜてサラダにしています。 茨木 ミニ

◆京セリとほうれん草は白和えとごまたっぷり和えでおいしくいただきました。 奈良 ミニ

◆ちょうほう菜、炒め物、みそ汁等。大根、おろし、常備菜、助かっています。 門真 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】～うまい菜 編～

<栄養価と効能> (スイスチャード)

うまい菜(スイスチャード)に多く含まれるβ-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるとされています。また、ビタミンEが豊富に含まれているので、その強い抗酸化作用により、活性酸素を抑え体内の不飽和脂肪酸の酸化を防ぎ、動脈硬化や心筋梗塞などの予防に役立ちます。また、うまい菜(スイスチャード)にはカルシウムやマグネシウムをはじめ鉄分などミネラルを豊富に持っています。その他にも多くのカリウムが含まれているので血圧の上昇を抑える働きにより高血圧の予防や、また、筋肉の収縮をスムーズにする働きもあるので、痙攣などの解消にも良いでしょう。

<豆知識>

うまい菜(スイスチャード)は不断草と言われる種目で年中収穫が可能なので不断(途切れる事のない)という意味の名前です。基本的にはほうれん草と同じ料理に使えます。うまい菜には前述の様に多くのβ-カロテンが含まれますが、茹で過ぎると多くの色素成分が流失してしまうので、うまい菜をおひたしなどさっと茹でる場合は、固い柄の部分分と葉の部分とを切り、別々に茹でます。軽く塩を加え沸騰させている湯の中で1分～1分半程、しゃぶしゃぶの要領で柄の部分から茹でます。茹であがったらすぐに冷水にとり、熱を取ったらまたすぐに引き上げて水気を絞ってください。柔らかい葉はサラダで、又炒めものにも適しています。

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。