

アンケートの意見から

2025年15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。

◆ほうれん草、いつも通り新鮮でおいしかった。葉玉ねぎ、玉ねぎは新鮮でやわらかくて辛みもなくおいしかった。葉っぱの方も柔らかくてくせもなくおいしかった。おみそ汁に入れました。ベビーリーフ、サラダで食べました。クセもなくおいしかった。ちょうほう菜、初めて食しました。食べ方が分からなかったの、普通にゆがいて昆布和えでいただきました。スーパーでは販売されていないような珍しい葉物を提供して下さるので勉強になります。 上鳥羽 ミニ

◆大根は皮もやわらかでそのまま使えました。最後までみずみずしく、みそ汁、煮物、鍋、色々使い切りましたよー。ベビーリーフはオイル、塩、酢でグリーンサラダでもりもり食べました。ほうれん草、葉が大きく立派。ずっとシャキッと新鮮でしたねー。美味しかったです。 香里 ミニ

◆ナバナが届いた時、どうして食べるのかと思いましたが、やさいニュースを参考にして、ごま油で炒めて食べてみました。とても美味しかったです。栄養満点との事、嬉しかったです。

平野 スタンダード

◆葉玉ねぎ、とっても美味しかったです。スライスにして食べました。今しか味わえないので嬉しかったです。ほうれん草、小松菜、やわらかくて甘くおいしかった。毎週が楽しみです。これからも美味しい野菜をお願いします。 茨木 ミニ

◆今頃はお野菜減る時期なのにたくさん届けて頂きうれしいです。ありがとうございます。葉玉ねぎは肉と炒め煮、ナバナ、ちょうほう菜、ほうれん草はお浸し、ごま和えなど。水菜はうす揚げとおつゆにして食べました。ごちそう様でした。 茨木 スタンダード

◆ちょうほう菜の旨味が味わい深く、くたっと煮ても（牡蠣と新玉の豆乳スープにしました）、その美味しさと存在感にびっくりしました！お届けありがとうございます。 上鳥羽 ミニ

◆今まで葉物野菜をあまり好んで食べなかった4歳の息子がほうれん草やナバナをおひたしてペロリと食べてくれました。小かぶは葉っぱもとてもきれいで大きく、ふりかけにして食べました。いつもおいしいお野菜をありがとうございます。これからも楽しみにしています。

豊能 スタンダード

◆ほうれん草はピーク時の2束はベーコンとソテーに。スタンダードの1束はごま和えにしました。花芽がつかはじめる前の大阪しろ菜は鶏ミンチと炒めました。どの葉物も、とても新鮮でした。やさいニュースで野菜が乏しくなる時期が近いとあり、この先少なくなるのではと思い「おいしいねえ！おいしいねえ！」と本当に美味しく頂きました。葉玉ねぎは見るからにやわらかで美味しそうです。牛肉との甘辛煮にしようと思っています。いつも沢山の野菜をありがとうございます。 豊能 スタンダード

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。



～ レタスレシピ特集 ～

<レタスのさっぱりサラダ>

・レタス 2分の1(250g) ・オリーブオイル 大さじ1
・レモン汁 大さじ1 ・塩コショウ 2ふり～
・お好みで粉チーズ 1ふり～

1 レタスを食べやすい大きさに切るかちぎる。
2 ビニール袋に入れて塩・オリーブオイル・レモン汁を入れてシャカシャカし、塩コショウを振りかけ味を調えたらできあがり♪

<レタスとウインナーのスープ>

・レタス 好きなだけ ・ウインナー 2本 ・水 400cc
・洋風だし粉末 1袋 ・塩・コショウ 適量

1 ウインナーはお好きな大きさに切る。
2 鍋に水を入れ沸騰してきたら洋風だし粉末とウインナーを入れる。
3 レタスをちぎって入れ塩コショウで味を調整して完成♪

<ツナレタス>

・レタス 適量 ・まぐろ油漬け缶 1缶 ・焼き海苔 1枚
・ゴマ油 小さじ1 ・塩 適量 ・ブラックペッパー 適量
・白ごま 適量

1 レタスは冷水で洗い、キッチンペーパーで水分をふき取り食べやすくちぎる。
まぐろ油漬け缶は油をきる。
2 調味料を入れ、空気を入れるようにサックリ混ぜる。
仕上げにちぎった焼き海苔と白ごまを入れて完成。

<ベーコンとリーフレタスのサラダ>

・リーフレタス サラダボウル1杯 ・ベーコン 6枚
・コーン 1/2カップ ・粗挽き塩コショウ 少々
・オリーブオイル 大さじ2

1 リーフレタスは、洗い食べ易い大きさにちぎる。ベーコンは、6等分位に切りカリカリに炒める。
2 サラダボウルに、ベーコン、コーン入れ混ぜる。粗挽き塩コショウを振り、オリーブオイルを掛け混ぜる。

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。