

**アンケートの意見から** 2025年16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!! 我が家の冷蔵庫もほうれん草だらけです。先週のが余っていて、また今週2束（ピーク時もたのんでいる）! 今ひとり暮らしなので、このほうれん草の山をどうしよう??と思いましたが、ゆですに簡易蒸し器で一束まるごと1分半～2分。ちょっとかためですが、塩少々、しょう油、ごま油、すりゴマで、とっても力強いお浸し(?)の出来上がり。毎日食べても飽きません。体は喜んでいるようです。

奈良 スタANDARD

◆三つ葉、サラダで食べました。香りが良くシャキシャキして美味しかったです。白ネギ、スーパーよりも安くて立派な白ネギでした。葉玉ねぎ、玉ねぎの代わりにシチューに入れました。ほうれん草、ごま和えにしました。甘いですネ!

奈良 ミニ

◆アレッタは卵とじにしました。茎も甘くて美味しかったです。小松菜と水菜と一緒に信田煮に。ほうれん草は白和えにしました。残り少ない時期の葉物野菜、味わって美味しく頂きました。どうも有難うございました。豊能 スタANDARD

◆ほうれん草、ベビーリーフ、新鮮ですね。いつもの通り美味しい。葉玉ねぎ、春のごちそう全部作ってすき焼き風で煮ました。トロトロシャキシャキ、美味しいですね。ありがとうございます。

香里 ミニ

◆初めて配達してもらいました。三つ葉が根三つ葉で本当に大地の栄養を吸った三つ葉で、香りと風味が全然違いました。感動!! 春の味を満喫させてもらいました（お浸しで）。ベビーリーフもスーパーで売っているものとは味と鮮度が違いました。毎回旬の味を楽しみにさせて頂きます。

門真 ミニ

◆久し振りに根っこの赤い部分が多いほうれん草、昔を思い出しました。サッと湯がいただけで、ほうれん草の甘さも美味しく、何も味付けしなくても充分でした。ありがとうございます。

平野 ピーク時青菜

◆葉ニンニク、細く切ってとうがらしの輪切りを入れたしょう油に漬けてみました。炒めた肉の味付けや、ご飯にのせて頂きました。肉と葉ニンニクのすき焼き風にも。レタス、肉厚で食べ応えのあるものでした。味も美味しかったです。生きくらげ、レタス、豚バラのサラダやしゃぶしゃぶにも。シャキシャキ感が残っていてこれまた美味し…でした。平野 スタANDARD

◆キャベツが大きくて、価格がスーパーより安いので驚きました。みそ汁、煮物、炒め物で頂きました。どの野菜も新鮮で美味しかったです。ありがとうございます。茨木 ミニ

◆ニラ、食べ応えがあっておいしかったです! もめん豆腐を塩豆腐にしてニラとそれぞれ炒めてお皿に盛り、素揚げしたおじゃこをかけて頂きました!

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】～ チンゲン菜 編 ～

### <栄養価と効能>

チンゲン菜には強い抗酸化作用がありガンや生活習慣病の予防に期待できる β-カロテンが豊富です。葉酸やビタミンCのほか、カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル類も多く含みます。栄養素の損失が比較的少ないため加熱や電子レンジ加熱向きの葉野菜です。アブラナ科野菜がもつ成分 イソチオシアネートにも抗ガン作用があります。

### <保存方法>

湿らせたキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて、野菜室で立てて冷蔵します。

### <調理のポイント>

チンゲン菜に多く含まれる β カロテンは、油と一緒に摂ると吸収率が高まります。強火でさっと油炒めをしたり、お湯に油を少し加えてゆでたりするのがおすすめです。

【チンゲン菜のガーリック炒め】ビオサポレシピ  
(主な材料2人分)

- ・チンゲン菜 1～2束
- ・にんにく 1片
- ・ごま油 大さじ1
- ・粗挽き塩・こしょう 少々
- ・酒 少々
- ・丸大豆醤油 小さじ1

- ①チンゲン菜を茎と葉に分けて、食べやすく切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れて火にかけ、にんにくを炒め、香りがたったら、茎を入れて炒める。
- ③茎がしんなりしたら、さらに葉も入れてサッと炒める。塩、こしょうで味を調え、酒も回しかけて炒める。最後に鍋はだから醤油を回して入れて仕上げる。

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。