

アンケートの意見から 2025年17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。

◆ブロッコリーの茎が大変美味しくてびっくりしました（もちろん他の部分も葉もやわらかい）。外を剥いて内側を棒状に切って炒めて頂きました。ほうれん草は「もう春ですね」という感じで、冬のほうれん草とは違いました。ベビーリーフはほんとうにつまみ食いが止まりません。大根、嬉しいです。この時期、胃の調子を整えるのに大根おろしをよく使います（大根おろし粥 etc）。今回は私には大当たり～でした。 奈良 ミニ

◆シャキシャキできれいな色のほうれん草、とても味もしっかりしていて美味しかったです。立派な白菜にびっくりしました。外葉は市販品だと、汚れ、傷み、かたさでつい外してしまいましたが、今日の白菜はしっかり使えて味も美味しくて内側はみずみずしくて、より美味しかったです。牡蠣鍋、豚肉とのミルフィーユ煮で沢山使っていますが、まだ鮮度もある状態で残っているので白菜色々楽しみたいと思います。豊能 ミニ

◆京セリ、初めてでしたが白和えにしました。また食べたいです。ほうれん草はいつもの様におひたしに。お箸がすすみます。小松菜、豚とオイスター炒めに。切りながら生でつまみ食いしてしまいます。ベビーリーフ、パッとサラダが完成するのでうれしいです。 山科 ミニ

◆アレッタ、珍しいお野菜で嬉しいです。よく焼いて塩で食べました。とても美味しかったです。いつもありがとうございます。上鳥羽 ミニ

◆アレッタ、甘くて美味しかったです。ブロッコリーよりも料理しやすく栄養もありそうで、また食べたいです。キャベツ、甘くて美味しかったけれど、少しかたかった。珍しいお野菜を提供して頂けて有難いです。 上鳥羽 ミニ

◆白ネギを鍋に入れて豚しゃぶで食べました。甘みがあり本当に美味しく食べました。ほうれん草は3～4回連続で入っていますが、炒めてもごま和えにしても、鍋に入れても甘みが強く美味しく頂いています。農家の皆様、いつもありがとうございます。 上鳥羽 ミニ

◆お世話になっております。ブロッコリー、こんな大きいのは初めてです。とても美味しかったです。一週間毎食食べていました。大根、とても柔らかくて甘く、美味しかったです。たまたまスーパーで買った大根もスライスして食べ比べてみました。スーパーの大根はかたかったです。 茨木 ミニ

◆子ども2人が食べないので、レタスは普段買わないが、ハンバーガーぽくして、もりもりレタスをはさんだら、食べていた！うまい菜も初めて見ましたがおいしかったです。門真 ミニ

◆大根はうす味の煮物に。柔らかで美味しかったです。青菜類は一日おきに、ソテー、お浸し、ナムルで頂きました。どの葉物も新鮮でした。レタスの外葉は炒め物に。中の方は毎日サラダで。シャキシャキしていて美味しいです。ありがとうございました。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。



【お野菜メモ】～ ルッコラ 編 ～

＜栄養価と効能＞ルッコラはハーブにあたり、ほのかにゴマのような香りがします。味は少しピリッと辛く、苦味も持っています。ルッコラの辛味は大根やからしなどに含まれている辛味成分と同じアリルイソチオシアネート（芥子油）と呼ばれる成分によるものです。これには抗癌作用や抗菌作用の他血栓予防にも効果があるとされています。またルッコラはβ-カロテンを初めビタミンC、ビタミンE、ビタミンKを豊富に含んでいて、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があると言われています

＜保存方法・食べ方＞

冷蔵庫に入れる際には乾燥しないように袋などに入れ、根元を下にしなるべく立てて入れておくようにしましょう。食べ方は、生でサラダに入るとゴマの様な香りと少しの辛みが良いアクセントになります。お浸しや炒め物でも美味しいですよ。

＜ビオサポレシピより＞

【マッシュルームと生ハムのサラダ】

（材料4人分）

- ・マッシュルーム 10個
- ・ルッコラ 50g
- ・ミニトマト 4個
- ・無塩せき生ハム 25g
- ・イタリアンドレッシング 大さじ4

（作り方）

- ①マッシュルームは薄切りにしてレモン汁(分量外)をかけ、変色を防ぐ。ルッコラは食べやすい長さに切る。ミニトマトは4つ割にする。
- ②器に①と生ハムを彩りよく盛りつけ、イタリアンドレッシングをかける。

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。