

アンケートの意見から 2025年18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、味が濃くておいしかったです。京セリ、野菜レシピかササミと梅肉で和えるとおいしかったです。香りが良いですね。今まで使うことがなかった野菜でレシピが増えました。大根、上部はおろし→辛いけどおいしい！中身は煮物→甘み出ました。皮は漬物と炒め物にしました。一本で色々作れました。 豊能 ミニ

◆いつも新鮮な野菜をありがとうございます。ここ最近、ほうれん草がたくさん届くので、おひたしや白和えにしたりしますが、消費が追いつかず洗ってカットして冷凍しています。汁物に入れて無駄なく栄養をいただこうと思います！ 平野 ミニ

◆アレッタ、初めて食べました。ブロッコリーにとても似ていますね。使い易くて付け合わせの他に、炒め物にも大活躍しました。美味しかったです。花部も食べられて春のエネルギーをいただいた。レタスは中心まで葉がしっかり巻いており、みずみずしく、味もしっかり、美味しかったです。 香里 ミニ

◆小松菜、根がしっかり、葉は厚みがありしっかりしていて美味しく頂きました。白ネギも香り良く美味しかったです。ベビーリーフ、サラダ+ベビーリーフで美味しかったです。ほうれん草、葉っぱが肉厚、美味しかったです。たくましい野菜でした。 茨木 ミニ

◆葉玉ねぎを葉の部分はカキと焼いて玉ねぎは少し水にさらして食べましたが、どちらも甘く、大変美味しく頂きました。ほうれん草も卵と豚肉、バターで炒めて頂きましたが、やっぱり美味しく甘みがとても良かったです。上鳥羽 ミニ

◆ほうれん草を丸一週間経った4/9にお浸しにして頂きました。全く傷んでなくて元気でイキイキしていてびっくりしました。味も苦味もなく甘くておいしかったです。スーパーのとは全く違い、品質が素晴らしいです。ありがとうございました。 門真 ミニ

◆ほうれん草、スーパーで売っているのは根が赤くないのが殆どなので、赤根のほうれん草、嬉しいです。大根、葉っぱがついてない！虫さんに先に食べられたのかな、残念。 奈良 ミニ

◆ほうれん草はサラダに。ニンニクの芽は炒め物に。うまい菜はお浸しに。白菜は煮物や鍋に使います。 平野 スタANDARD

◆うまい菜、うす揚げ煮、卵とじ。レタス、スープ、サラダ。おおきに♡ 門真 ミニ

◆レシピにのっていた「ササミと京セリの梅肉和え」をしました。梅干追加しおいしく頂きました。 門真 ミニ

◆ほうれん草の葉が肉厚で、食べ応えがありました。京セリは香りがあり、鯛めしのトッピングにして頂きました。感謝!! 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】～ 大阪しろ菜 編 ～

<栄養価と効能>

白ナに含まれる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<u>の健康維持</u>や、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<u>がある</u>といわれています。また白ナはカリウムやカルシウムをはじめミネラルを豊富に含んでいます。カリウムはナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、<u>高血圧に効果</u>があります。カルシウムは骨を生成する上で欠かせない成分です。骨を丈夫にし、健康を維持します。

<保存方法>

白ナはむきだして置いておくとすぐにしなびてしまいます。乾燥しないように濡らした新聞紙などでくるみ、袋に入れて野菜庫に入れます。その際、なるべく本来あった状態、根の部分を下にして立てて入れておくようにした方がもちがよくなります。

白ナを冷凍する場合は、一度固めに茹でて冷水に落とし、水気を絞り、小分けして冷凍します。使う時は自然解凍しますが、汁物の場合は凍ったまま投入しても大丈夫です。

<調理のポイント>

灰汁やクセがほとんどなく、色々な料理に使いやすい野菜ですが、一般的には生では食べません。また、ハクサイや小松菜と同じ料理に使えると考えて良いでしょう。好みにもよりますが、火の通し加減で歯ざわりを残したり、くったりとした状態になりやすいので、加減が大切です。