

アンケートの意見から 2025年20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。

◆元気一杯の小松菜有難うございます。
濃い緑でビューンと伸びて、いりこ出汁
でうす揚げと炊くと本当においしかった
です。先週届いたブロッコリーもまた、も
のすごく力強くて、小房に分けて簡易蒸
し器で一株まとめて蒸しました。何回か
に分けて食べましたが、ぎっしりと真緑
の花芽が詰まっていて、まるで森をまる
ごと頂いているような気がしました。こ
んなおいしいブロッコリーは「人生初！」
だと思いました。 奈良 スタンダード

◆セリご飯を作られた方の記事があり、
私も初めて作ってみました。とてもおい
しかったです。次回はしらす等と一緒に
炊いてみたいと思いました。上鳥羽 ミニ

◆「土と種があれば十分」の山口さんの
話、素敵だなと思いました。そして17
週のカatalog表紙の伊賀有機の皆さんの
写真もとっても素敵でした。また皆様と
お会いしたいです！ 上鳥羽 ミニ

◆白菜、久し振りのご対面、炒め物、和え
物、サラダ、煮物、みそ汁にも。万能選手
です。新聞紙にくるんで野菜室に保管し、
色々活躍してもらいます。ありがとう
ございます。 門真 ミニ

生活クラブのホームページに
掲載している「バイオサポレシビ」
もご活用下さい。



『レタスのお話』

5月に届くレタスは次の通りです。

「玉レタス」…白州、伊賀

「サラダ菜」…伊賀

「サニーレタス」…白州、伊賀

「リーフレタス」…伊賀

「ロメインレタス」…伊賀



5月に入って気温も上がり、レタス系のお野菜がグ
ングン育っています。

ほとんどが水分のレタスにも、βカロチン、
ビタミンC、E、カルシウム、鉄、カリウム、
食物繊維などの栄養が含まれており、その栄
養は品種によって様々です。

ナトリウムを排出させる働きのあるカリウ
ムは高血圧予防に効果が期待できますし、造
血作用のある葉酸も多く含んでいます。「サ
ニーレタス」や「サラダ菜」はレタスに比べ、
βカロチンや貧血予防に効果のある鉄、骨の
形成に作用するビタミンKやカルシウムが
多く、抗酸化作用のあるβカロテンも多いの
で、がん予防や老化防止に効果が期待できま
す。

味や食感がそれぞれ違うので料理に
使い分けましょう。βカロチンは油との相性
がいいので、サッと油で炒めればカサが減っ
て量もたくさん食べられるので一石二鳥で
す。

やさいBOXのレタスをたくさん食べて夏
に向けて綺麗で夏バテしない健康な体を作
りましょう！！

【リーフレタスとベーコン炒め】

■リーフレタス 1個 ■ベーコン 150g ■塩こしょう 適量

■かき味調味料 大さじ1・1/2 ■ごま油 大さじ1

①レタス、ベーコンを食べやすい大きさに切りフライパンで炒
めて味付けをすれば出来上がり。

【サラダ菜d e 簡単サラダ】

■サラダ菜 1玉 ■ごま油 2～3回しぐらい

■しょうゆ しょうゆ注しで2～3回しぐらい ■白ごま 適量

①サラダ菜を食べやすい大きさにちぎり、水で洗う。

②水気をよく切り、ボールに入れ、ごま油・しょうゆ・ごまを入
れてよく混ぜる。

【玉レタスとあさりのみそ炒め】

■玉レタス 2個 ■アサリのむき身 150g

■みそ 大さじ3 ■食油 大さじ1 ■砂糖 大さじ1

①玉レタスは洗って大きくちぎる。

②アサリのむき身は砂をおとしておく。

③鍋に油を熱し、アサリのむき身を炒め、火が通ったら玉レタ
スを加えてさっと炒める。

④みそ、砂糖を鍋の中の出汁で溶いて入れ、全体になじませる。

【サニーレタスとコーンの酢味噌和え♪】

■サニーレタス 1株 ■冷凍コーン 大さじ4程度

☆味噌 大さじ2 ☆砂糖 大さじ1強 ☆酢 大さじ3弱

①サニーレタスは洗って1枚ずつばらしておく。

②たっぷりのお湯を沸かし、コーンとレタスをいれさっと茹で、
冷水でさっと粗熱をとる。

③☆を合わせたボールにキュッと軽く水気を絞った②を入れ和
えれば出来上がり♪

【レタスのガーリックオイルがけ】

■レタス 1個 ■スライスベーコン 70g ■にんにく 1片

■オリーブオイル大さじ3 ■真塩小さじ1/4 ■胡椒少々

①レタスは8等分のくし形切りにする。

②スライスベーコンは1cm幅に切る。

③フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく1片（みじん
切り）を弱火で炒める。香りが立ったら②を加えてさっと炒め
真塩、こしょうで調味する。

④器に①を盛り、③を熱いうちにかける。

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。