アンケートの意見から　2025年22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。

◆小松菜、いつもより味が濃くておいしかったです。ニンニクの芽、お肉と炒めると塩こしょうのみでおいしかったです。調味料少なくておいしく、すごいです！ラディッシュ、新鮮でシャキシャキでした。サラダに彩、ポテトサラダにも合いました。青ネギ、根っこが長くてびっく。新鮮で色もキレイでした。スープに入れて甘みがありました。　豊能　ミニ

◆大阪しろ菜、あげと一緒に煮ていただきました。とっても懐かしいお味がしました（ずいぶん昔、子供の頃、母が地元の農家さんの野菜で作ってくれた煮物と同じような味がしました）。家族もとても美味しいと喜んでいました。ほうれん草はいつも肉厚で味が濃く新鮮。水菜もレタスもやわらかく、それでいて歯応えもあり、サラダでも火を入れても美味でした。いつも大変おいしいお野菜をありがとうございます。豊能　ミニ

◆いつもありがとうございます。!!食べない野菜が入っていますと困りました。先々週の大根はとても筋が多くて残念でした。先々週の白菜は新鮮で美味しく頂きました。毎回中身が分からないのが…葉ニンニクはアレルギーで食べられないので困ります。　茨木　ミニ

◆うまい菜、少し苦味、酸味があるので、小松菜と一緒にさっとゆがいてごま和えにしました。レタスもパリパリと全部サラダで食べました。　奈良　ミニ

◆私はニンニクの芽はちょっと苦手で…。でも主人も子供達も大好きです。どうやって使おうかと考え、焼肉のたれで、焼き肉用のちょっと厚めの肉と炒めました。主人には好評でした。自分の好みで買うことのない野菜も沢山あるんですね。挑戦できてよかったです。奈良　ミニ

◆お野菜の種類が一気に増えてうれしいです!!植物の芽吹きの季節を感じます。ニンニクの芽は硬さが残ったので、下茹で or レンチンすると良いです。ラディッシュはくし切りで葉も一緒にバターポン酢で炒めると子供もパクパクおいしく頂けました。　平野　スタンダード

◆生活クラブの葉物野菜は柔らかく、そして野菜本来の味がします。えぐみも少ない。水菜が来るといつもブレンダーでドレッシングにしています。フランスパンにのせたり、スパゲッティーにしてもとてもおいしいです。　茨木　スタンダード

◆サラダ菜、やわらかくて甘くて一回に全部家族３人で完食しました。何も付けずにそのままが美味しいです。大根、細く千切りにしてカツオのたたきと一緒に食べました。辛みがなく甘いです。小松菜、ほうれん草、届いたら、しっかり洗って土を落とし、ゆがいて冷蔵庫に入れておきます。ごま和えかソテー、みそ汁、ラーメンの具に大活躍！　奈良　ミニ

◆お野菜が増えて嬉しいです。煮て、炒めて、生で、各々の野菜達が食卓を賑やかにしてくれています。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「ビオサポレシピ」もご活用下さい。

【お野菜メモ】～ 春菊 編① ～

＜栄養価と効能＞

栄養価の高い緑黄色野菜のひとつである春菊は、体内で**ビタミンA**に変わる**カロテン**がほうれん草や小松菜よりも多く含まれ、皮膚や粘膜、目の健康を保つほか、風邪の予防に効果的です。また、造血作用のある**葉酸**や高血圧を予防する**カリウム**、老化を予防する**ビタミンE**、骨や歯を丈夫にする**カルシウム**、貧血を予防する**鉄**等、**ビタミン**や**ミネラル**をたっぷりと含んでいます。

春菊の特徴となっている独特の香りは、**α-ピネン、ペリルアルデヒド**等、10 種類ほどの香り成分によるもので、胃腸の働きを促進し、胃もたれの解消や食欲増進作用があるほか、タンを切ってせきを鎮める効果もあります。

＜保存方法＞

春菊は、収穫直後から鮮度も栄養価も落ちやすくなるため、購入後は 1～2 日で使いきるようにしましょう。保存の際は、ぬらした新聞紙で包みビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。横置きすると葉が黄色く退色し、しおれたり茎が曲がったりしてしまいます。栽培姿勢と同じように立てた状態で保存することで、鮮度を保ちましょう。

冷凍保存する際は、かためにゆでて粗熱をとり、1 回分ずつラップに包みます。こちらも 2～3 週間程度で使いきるようにしましょう。

【春菊のたらマヨサラダ】

■春菊　１束 ■マヨネーズ　大さじ２
■たらこ 大さじ３

①春菊を茹でて食べやすい大きさに切る。
②マヨネーズとたらこで和えて出来上がり！

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。