

アンケートの意見から 2025年24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。

◆普段あまり美味しいと感じないのもあって、レタスは購入しないのですが、前回、今回と、クセのないパリパリのレタスが届け家族であっという間に食べ切ってしまうほど美味しかったです。他のお野菜もとても鮮度がよく、次週何が届くかが楽しみです。 門真 スタANDARD

◆家庭の事情で久しぶりに生活クラブにお世話になり、野菜セットを頂くことになりました。変わらず美味しく安定した価格で分けて頂いて懐かしく嬉しい思いです。当時小学生だった息子達も（この用紙や入っている発砲スチロールを見て）懐かしい…！と感激していました。おかげで彼らは野菜嫌いになることもなく大きくなりました。ありがとうございます。毎回どれも美味しく頂いています。絹さやなどは自分で買うことがなかなかないのですが、入っていると嬉々として蒸してその場で食べてしまいます…。見た目も美しく美味しいです！香里 スタANDARD

◆初めてのとんがりのキャベツ、とってもかわいいですね。ロールキャベツにしてみようと思ったら、しっかり巻き込み、シャキシャキ感がありバリバリ破れました（笑）破れた葉でなんとか巻いて煮たら、甘くてとても美味しかったです。ロメインレタスは一部が翌日で傷みが少しあり省きながら頂きました。レタスはやっぱりデリケートなのですね。 豊能 ミニ

◆小かぶはおとうふ揚げと一緒に炊きました。青々として立派な葉の方はザクザク切って半分はうす揚げと炒め煮に。半分は軽く塩でもんで絞り、塩麴とオリーブオイルとコショウでいただきました。おいしかったです。 上鳥羽 ミニ

◆ブロッコリーは届いた時に花が咲きかけていて黄色くなっていて…。子供に「腐ってる？」と言われました。味は悪くなかったけれど、食感や見た目が…。もう少し緑の状態ですとって届けて欲しいかも。 茨木 分け合い

◆スナップエンドウ、とても美味しかったです。湯がいただけでそのまま頂きました。貝割れ大根は汁物の具やサラダの上に。辛みも少なく太目で食べ応えもありました。ニラはキャベツと炒め物にしました。香りもよくてシャキシャキでした。春菊はごまみそ和えに。ブロッコリーも新鮮でした。しっかり重みもあり、食べ応えも十分でした。サラダや卵とじにしました。多種類の野菜、有難うございました。豊能 スタANDARD

◆キャベツとんがり、生ですととてもおいしかったです。びっくりしました。太い軸もさくさく食べられました。ごちそう様でした。 滋賀 ミニ

◆みずみずしい春菊、サラダ（みかんオイルをかけて）で頂きました。少し残しておいて大好きな天ぷらにもして頂きました。門真 ピーク時青菜

◆レタスはそのままで頂きましたが、芯の近くでも甘くシャキシャキで何もつけずにそのままが美味しかったです。 上鳥羽 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】～ズッキーニ編～

<栄養>

ズッキーニは、油で炒めることでズッキーニに多く含まれる**カロテン**の吸収率をUPさせ、**体の免疫を強化し、風邪の予防や粘膜の保護に効果**があります。また、**ビタミンBが血液の循環をよくし、体に溜まった余分な水分を排泄してくれるので、むくみ解消や血行促進によって美肌効果を発揮**します。

<食べ方>

ズッキーニは、歯ごたえがなすに似ており、油と相性のよい食材です。油で炒めたり揚げたりすることで、香りが出て美味しくなります。煮込み料理にする場合でも、先に軽く油で炒めてから煮込むとよいでしょう。

<保存方法>

古くなると実がスカスカになるので、なるべく早く食べることをオススメします。保存するときは、ラップや新聞紙などに包んで、涼しくて風通しのよい所か、冷蔵庫の野菜室で保存します。

【ズッキーニのサラダ】

■ズッキーニ 1本 ■タコ 1本 ■揚げ油 適宜
☆しょうゆ 大さじ1/2 ☆豆板醤 小さじ1/2
☆んにく 少々 ☆酢 大さじ1・1/2
☆サラダ油 大さじ1 ☆塩こしょう 少々

- ①ズッキーニは1cmの輪切りにする。揚げ油を180度に熱し、ズッキーニを素揚げする。
- ②タコも輪切りにして水分をふき、高温でカラッと手早く揚げる。
- ③ドレッシング(☆)の材料はボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④③のボウルに①と②を入れ、軽く和え、器に盛る。

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。