

アンケートの意見から 2025年27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。

◆珍しく赤玉ねぎが入っていて嬉しかったです。サラダの彩にしたり、スライスしてポン酢、かつお節でおいしく頂きました。とうもろこしも嬉しかったです。皮もヒゲも干して小さく刻んでスギナと煮だしてお茶にしています（足のむくみによいのです）。小かぶは葉っぱと一緒に即席漬けにしたり、うす揚げと煮いただきました。立派な葉付きで沢山頂きました。青ネギは根っこは土に埋めて再利用させて頂いております。大阪しる菜は外側がズルズルになっていまして、食べるころが少なかったですが～。やわらかいので仕方ないのかなーと思ったりしていますが残念でした。いつもおいしい野菜を届けて下さりありがとうございます。生産者様方のコメントを拝見して、気候変動など自然と闘いながら大変なご苦労をしてくださっている様子がよくわかり、有難く、感謝しながら頂いております。シンガキさんのカラス対策には一寸クスッとなりましたが、すぐに慣れてしまっただけではいけないようで、大変ですね。 平野 スタンダード

◆どの野菜が届いても嬉しいのですが、キャベツはポリポリと生食で本当に美味しかったです。今年初のとうもろこし!! 抜群の美味しさでした♡ひと粒ひと粒噛む度にとうもろこし汁がとび出す程みずみずしいとうもろこしでした。ありがとうございました。またよろしく願いしたいと思います。 上鳥羽 スタンダード

◆スナップエンドウ、あまりにも虫に食べられたところが多いです。中の豆だけを食べるえんどう豆なら気にならないのですが、外のさやがおいしいのに、気になります。全ての豆、両方の面が食べられています（数か所）。近所の農家さんが売っているところでもこれはないです。とうもろこし、おいしかったです。甘くて。

上鳥羽 スタンダード

◆ほうれん草はごま和えにしました。短時間で茹で上がりました。ズッキーニはチーズを乗せて焼きました。二色の半分ずつをいろいろ良く使いました。スナップエンドウは実も大きく入っていたので、豆好きの子が喜んでいました。香りも良かったです。ピーズは甘酢漬けにするつもりです。気温が高くなってくると、作業される方達のしんどさを思っています。どうぞご無理をなさらないで下さい。いつもありがとうございます。 豊能 スタンダード

◆箱を開けて思わず「わっとうもろこし!!」と一人で声を上げました。その日のうちに焼きとうもろこしに。シャキシャキでジューシーで甘くて本当においしかったです。こんなに立派に育てるには害虫駆除など様々な苦労があるようですが、頑張ってください！ 奈良 ミニ

◆とうもろこし、電子レンジでチンするだけ。塩もかけずそのまま食べましたが、柔らかくてとってもおいしかったです。日頃、とうもろこしを食べない主人も「これはおいしい」と言って食べていました。又お願いします。 山科 ミニ

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



【お野菜メモ】～ 大葉 編 ～

＜栄養価と効能＞

大葉特有の香りの元は、**ペリルアルデヒド**という成分で、**臭覚神経を刺激して胃液の分泌を促し、食欲を増進させるほか、健胃作用もある**といわれています。

さらにペリルアルデヒドは、強い防腐作用を持ち、**食中毒の予防にも役立ちます。**

大葉の栄養成分では、体内で**ビタミンA**に変わる**β（ベータ）-カロテン**の含有量が多く、野菜の中でもトップクラスです。

β-カロテンには、**活性酸素の生成を防ぐ抗酸化作用があり、がんの予防に効果があると**されます。

また大葉には、**骨や歯を丈夫にするカルシウム、貧血を防ぐ鉄、ナトリウム（塩分）を排出し高血圧・むくみを予防するカリウム、便通を促す食物繊維、ビタミンB1・B2・Cなども多く**含まれています。

【大葉つくね】

■鶏ミンチ 300g ■塩 小さじ1/3

■酒 大さじ1 ■大葉（みじん切り）10枚分

★塩 小さじ1/3～1/2 ★ごま油 大さじ2

★鶏ガラだし粉末 小さじ1/2

①ボウルに鶏ミンチ、酒、塩を加えよく練る。大葉のみじん切りを加え混ぜる。

②手にサラダ油（分量外）をつけて丸める。

③耐熱皿にのせ、600Wの電子レンジに1分かけ、1度取り出す。

④均等に熱が回るよう、つくね団子を並べ替えて更に600Wで1分加熱。

⑤フライパンにタレ★を温め、④のつくねを入れ弱火～中火弱で、5分ほどかけてじっくりと焼いて出来上がり。

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。