

野菜セットニュースでは皆さんにアンケートのご協力をお願いしています。お届けした野菜の評価や意見は生産者につなぎます。また、この紙面で紹介していきます。組合員の意見を元に生産者共々、より満足して頂ける野菜セットを目指します。

◆今回は野菜が豊富で多種に渡っていたので驚きました。すべてが新鮮でした。ターサイは今まで使った事がなかったのですが、初めて使って、その美味しいさに驚きました。いつも美味しい野菜ありがとうございます。 エス泉北支所

◆大きい小松菜でした。育ち過ぎて固いのかなと思っていました。湯がいてみたら柔らかくてとても美味しい！湯がくだけで野菜の旨味で食べることができます。ご馳走様でした。

エス 河内長野支所

◆今回のしろ菜ですが、3束ありましたが根本から傷んでおり、葉には黒い小さな虫が多数ついており、虫食いが酷かったので食する事ができませんでした。小松菜、大根は新鮮でしたので美味しく頂きました。 エス 河内長野支所

◆自分で買った事のない里芋…どうしよう…と思ったのですが蒸してポテトサラダならぬ里芋サラダを作ってみました。ぬるりとした舌ざわりでおもしろいサラダになりました。クセがなく食べやすかったです。 都市 西宮センター

◆一度に届く量が増えたので、今までスーパー等で週1くらい野菜を買い足していましたが、必要なくなりそうです。今まで入ったことのないベビーリーフやルッコラ、うれしいです！生産者さまが書かれていた様に外葉も綺麗なものが多いと思いました。 都市 名谷センター

◆レタス、旅行本に豚バラスライスのしゃぶしゃぶにレタスを入れているのを見て、挑戦してみました。レタスのシャキシャキとした食感が新鮮でした。味噌汁に入れてもよかったです。小松菜、豆伍心さんの刻み揚げと一緒に味噌汁に入れて吃るのが美味しいで何度も作っています。今週も生産者の方々、配達の方々、色々な人の力が繋がって、手元に野菜が届いている事に感謝しています。ありがとうございます！

大阪 門真支所

◆小松菜シャキシャキ！春菊はお鍋でしゃぶしゃぶ、甘~い！甘いと感じたのは初めてなので感動しました！

大阪 門真支所

◆綺麗なほうれん草でハリ、ツヤにびっくりしました。火を通してもクタクタにならなくて味もしつかり。久しぶりに「ほうれん草おいしい！」と実感しました。ボリュームある水菜、シャキシャキで美味しいかったです。ルッコラは普段買うことがなく子供も食べてくれそうなもの…と鶏肉の炒め物と一緒にしました。農家さんのコメントの「秋が短すぎ」を私も実感しますが、ただ感じる季節感と違って切実で如実な変化の差を体感されている生産者の方のお話しはその世界を消費者にも学ばせて頂ける貴重な内容だと感じます。

大阪 豊能支所

◆ほうれん草、なぜかビショビショに濡れて葉が溶けたようになっていました。大丈夫なところだけ即ちで冷凍しました。ルッコラ、しおれていきました。一日、水に活けたら美味しいいただきました。アレッタ、初めてでしたがブロッコリーのようにペペロンチーノに入れると美味しいかったです。キャベツ、かぼちゃは立派でうれしかったです。小松菜も。 都市 名谷センター

【お野菜メモ】～ ルッコラ ～

<栄養価と効能>

ルッコラはハーブにあたり、ほのかにゴマのような香りがします。味は少しピリッと辛く、苦味も持っています。ルッコラの辛味は大根やからしなどに含まれている辛味成分と同じアリルイソチオシアネート（芥子油）と呼ばれる成分によるものです。これには抗癌作用や抗菌作用の他血栓予防にも効果があるとされています。またルッコラはβ-カロテンを初めビタミンC、ビタミンE、ビタミンKを豊富に含んでいて、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があると言われています

<保存方法・食べ方>

冷蔵庫に入る際には乾燥しないように袋などに入れ、根元を下にしなるべく立てて入れておくようにしましょう。食べ方は、生でサラダに入れるとゴマの様な香りと少しの辛みが良いアクセントになります。お浸しや炒め物でも美味しいですよ。

金時人参（規格外）について

年末にカタログで企画している金時人参は、通常の人参に比べて正品率が悪い為、野菜セットで規格外を引き取る事でカタログ企画を成立させています。栄養価が高く、甘い金時人参は唯一の東洋系人参です。1月に1度だけ届くかもしれません。※今シーズンは天候異常によりカタログで企画できるほどの収穫量となりませんでした。（例年の半分以下）そのため野菜セットで全量を引き取ります。

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。

