

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。

◆大きなカリフラワーに驚きました。半分は甘酢漬けに。卵としやしサラダにと沢山使い美味しく頂きました。葉物類も新鮮でした。端境期も近いとの事なのでしばらく食べられなくなる野菜も多い(?)のではと思っています。今週も沢山の野菜をありがとうございました。

大阪 豊能支所

◆やっと新しい野菜セットに慣れてきたように思います。京セリとわさび菜は届かず来年の楽しみにします。季節の変わり目ですね。れんこん新鮮で冷蔵庫で長く変色する事もなくびっくりしました。しっかりしていてカリカリ煮物にしました。美味しかったです。ミニセットなので1/2に切っただけある白菜は真ん中から食べるのが良いと聞きましたが…。外葉から食べると芯の部分が飛び出してくるんですね。ミニ白菜は嬉しいですがどちらも新鮮です。葉ニンニク初めてでしたが炒めて美味しかったです。

エス 河内長野支所

◆農家の方が苦労して野菜を作って下さるのは頭が下がります。寒い時は霜、雪と本当に大変だと思います。有難うございます。いつも野菜を頂いていますが、本当に美味しく、そしてどの野菜にも甘みがあり、こしがある。こんな野菜を口にする時とても幸せを感じます。どうかこれからも私達のために頑張って健康に気をつけてください。ありがとうございます。 エス 泉北支所

◆とても大きな株の小松菜。硬いのかな…と思い調理してみたところ、とても柔らかくシャキシャキ ✨甘味ものっていて美味しく頂きました。😊

都市 西宮センター

◆3月13日配達のカベツ、小さくて筋(葉脈?)の様なものが沢山あり硬そうでした。ところが、ザワークラフトにしたところ甘味があり、弾力の感じられる食感で全然硬くなく、とても美味しかったです。また届いたらいいな!

京都 上鳥羽センター

◆「葉ニンニク」始めて頂きました。穏やかなニンニクの香りと、ほのかな甘みもあり、大変美味しかったです。炒め物とスープにしました。

都市 名谷センター

◆葉ニンニク、初めて使わせてもらいました。レシピを調べて味噌と和えてタレにしたら香ばしくて家族に好評でした。こういう新しい挑戦も刺激になってボケ防止にもなりワクワクします。いつも新鮮でおいしい野菜をありがとうございます!!

エス 泉北支所

◆レタスが市販の独特な臭いがあるものと違うので、生で食べると美味しい事を実感します。レタス、カベツどちらも嬉しいですが、一緒に届くとやっぱり野菜室がいっぱい。消費にどちらも時間がかかります…。小松菜が翌日には黄色っぽくなってきてシナシナしていました。ほうれん草は少し置いてもしっかりでしたが。

大阪 豊能支所

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」もご利用下さい



## 【お野菜メモ】～レタス～

### ＜保存方法＞

軽く湿らせたキッチンペーパーで包んでから、さらにポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存するとよいでしょう。芯の部分に湿らせたキッチンペーパーをあてたり、芯を少しくり抜いて湿らせたキッチンペーパーを詰めておくのも効果的です。またレタスの外葉は乾燥防止に役立つので活用しましょう。半分に切った場合は、ぴったりとラップをして早めに食べ切ります。ただし包丁でカットすると切り口が変色しやすくなるので、一度に使い切らない場合は外葉からはがして使うのがおすすめです。

### ＜調理のポイント＞

使用する前に葉を冷水に浸しておく、パリッと歯触りがよくなります。また、サラダにする場合は手でちぎったほうが変色を防止でき、ドレッシングとも馴染みやすくなります。

### 【玉レタスとあさりのみそ炒め】

■レタス 1個 ■アサリのむき身 100g ■みそ 大さじ1.5 ■食油 大さじ0.5 ■砂糖 大さじ0.5

- 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。

### 【レタスとウインナーのスープ】

■レタス 好きなだけ ■ウインナー 2本 ■水 400cc ■洋風だし粉末 1袋 ■塩・コショウ 適量

- ①ウインナーはお好きな大きさに切る。
- ②鍋に水を入れ沸騰してきたら洋風だし粉末とウインナーを入れる。
- ③レタスをちぎって入れ塩コショウで味を調整して完成