アンケートの意見から　2026年45週

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。

◆家族が少なくなり、レギュラーからミニに変えましたが、レギュラーの消費材を見て羨ましく見ています。おかわかめは、おすすめのしゃぶしゃぶで食しました。お浸ししか食べたことがなかったので、初めての食感で虜になりました。これからはしゃぶしゃぶ一択です。
都市　西宮センター

◆小松菜はおかか和えにしました。久しぶりの小松菜美味しかったです。ニラはたくさんありましたので、茄子の味噌炒めやオムレツにたっぷり入れました。香りも良かったです。サラダ菜はいつもきれいで新鮮です。サラダに助かっています。エンツァイは豚肉と炒めました。茎は少々しっかり目でしたが、全部頂きました。
大阪　豊能支所

◆春菊は、みそ汁に入れました。柔らかくてとっても美味しかったです。ピーマンは、炒めました。塩少しで味付けしましたが、柔らかくて美味しかった。甘く感じました。さつまいもは、お味噌汁とさつまいもご飯に使いました。どれも美味しかったです。　京都　山科センター

◆ベビーリーフ久々に食しました。そのまま野菜サラダとして、又お味噌汁にも少し入れたりして幸せに頂きました。れんこんは筑前煮の具材と金平とで使いました。いつも本当にありがとうございます。寒暖差の大きい日々が続いていますが、ご自愛下さいます様に。エス　堺支所

◆甘長とうがらし、5本の内1本腐っていて残念！金曜配達で、今日土曜日昼に調理しようと開けたら、グズグズになっている部分があり…でした。木曜日は、伊賀市のさるびの温泉キャンプ場泊で、伊賀の秋の風景を見てきました。ほっとする本当にいい風景でした。赤とんぼがいっぱいで健全な自然を感じました。エス　泉北支所

◆レタスをさっと蒸していただきました。苦味が子供達には合わなかったのですが、とても美味しいです。小松菜はおひたし。ピーマンはナムルにしました。里芋はお汁にしました。新鮮なものをありがとうございます。都市　名谷センター

◆小松菜はシャキシャキ漬で頂きました。生産者さんの具体的な取り組み（天候の話や種まき等）のお話をいつも興味深く読ませていただいています。私たちの手元に届くまでの数々のお手間を知ることで、野菜の味が一層深まり、大切に頂かなければと思います。　エス　泉北支所

◆里芋で山形のいも煮を作りました。きめが細かく軟らかく、とても美味しくできました。皮をむく時も、包丁がスーッと入っていきました。
エス　堺支所

◆おいしいれんこんをありがとうございます。外側は、汚れた感じでしたが中身はとてもきれいなれんこんでした。スーパーではなかなか出会えない味でした。　大阪　香里支所

◆かぼちゃが甘くてとてもおいしかったです。ありがとうございました。　エス　西宮センター

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 ②　～

＜調理の豆知識＞

春菊は、アクが少ないため、下ゆでの必要がない野菜です。柔らかい葉は生でも食べられ、独特の香りが口いっぱいに広がります。

加熱の際は、時間のかかる茎部分を最初に、葉はさっと火を通すだけでよいので最後に加えると均一に仕上がります。和え物やおひたし、ナムル等にする場合は、余熱をとるため、冷水にさっとさらし、しっかりと水を切って使用します。鍋料理の具材やてんぷら等、和風で食べるのが一般的なイメージですが、洋風ではグラタンに加えるほか、バジルの代わりに春菊を使ったジェノベーゼ風パスタ等、一風変わった食べ方も人気があります。加熱調理でかさを減らし、早めに食べきりましょう。

【春菊のナムル】

■春菊　1束　■塩　小さじ1/4
■ゴマ油　大さじ1/2　■にんにく　1/2片
①春菊は熱湯でさっと茹で、冷水にとり、水分をよく取る。
②にんにくのみじん切り、塩、ごま油を①の春菊にかけなじませたらできあがり。

【春菊とツナのパスタ】

■春菊　2株　■塩昆布　大さじ1
■パスタ 80ｇ　■まぐろ油漬け缶　大さじ1
●めんつゆ　小さじ2　●ごま油　小さじ1
①パスタは表示通り茹でる。
②春菊はざく切りにし、①のパスタが茹で上がる直前に一緒の鍋に入れ、約30秒後パスタと共にざるにあける。
③ボウルに油を切ったまぐろ油漬け缶と昆布、パスタと春菊、●を混ぜる。

よやく・る野菜セットは、「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。