アンケートの意見から　2026年46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。

◆菜食ファームのさつまいも、圧力鍋で蒸して食べました。ホクホクでとってもおいしいです‼今週は久しぶりにサラダにできる葉っぱがたくさんきて嬉しかったです。スーパーでは異様に高くて…。でもこの長雨は、生活クラブの生産者さんたちにとっても大打撃ですよね。お天気をどうにかすることはできないけれど（温暖化防止のことはできる限りしたい！）生産者さんの為に何ができるか…できることをしたいと思っています。いつもおいしい野菜を作っていただいているので…。　大阪　香里支所

◆肉厚で美味しそうなピーマンは、茄子との味噌炒め煮にしました。茄子も手頃な大きさでしたので全部使いました。小松菜はおかか和えに。葉も柔らかめになり甘みも感じました。リーフレタスの外葉は、1cm 幅位に刻んで、炒めた豚肉と一緒に頂きました。手でちぎったりもしますが、刻むのも食べやすかったです。冬瓜は、鶏ミンチと料理しようと思っています。カットしていないので日持ちするようです。色々な野菜をありがとうございます。　大阪　豊能支所

◆おかわかめは小松菜と合わせて炒め物にしました。モロッコインゲンはジャガイモ、厚揚げ、こんにゃく等と合わせて煮物にしました。里芋はこんにゃくと甘辛煮にしました。どれもすべて美味しかったです。新鮮で、品質が良いので満足しています。　エス　泉北支所

◆おかわかめ、初めて食べました。不思議な食感。オススメ通り、お湯で 10 秒ポン酢で食べてとてもおいしかったです。皆、体調不良だったのですが、翌日とても元気になりました！いろんな野菜と出会えるところも野菜セットの魅力です。大変な農作業の中、いつもおいしくて安全な野菜を作ってくださりありがとうございます。　都市　西宮センター

◆小松菜、無農薬なので多少の虫食いは納得していますが、虫つきのままだったせいか（移送中も食べ進んでいるのかな？）葉の部分がかなり減ってしまっていました。天候の影響もあるのかと思いますが、食味もあまり良いとは言えず残念でした。　京都　山科センター

◆オクラは見た目がちょっと黒くて？！でしたが、サッと塩ゆでして食べると美味しかったです。かぼちゃは、とてもとても甘いです！レンジで蒸してサラダにしました。　奈良

◆ツルムラサキ、よやく・る人参、もやしを炒め豚肉と一緒に焼肉のたれで味付け→生活クラブの温玉、キムチ、韓国のりでビビンバに。おひたしだと子どもは量を食べてくれないですが、ビビンバにするとたくさん食べました。モロッコインゲンは、サッとゆでてペペロンチーノに。どちらも新鮮でおいしかったです。大阪　平野支所

◆インゲン豆もルッコラも自分ではなかなか買わないので、目先の変わった料理や味が楽しめました。いつも美味しい野菜ありがとうございます！　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」もご活用下さい。

【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＞

冷蔵庫に入れ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。

＜ビオサポレシピより＞

【マッシュルームと生ハムのサラダ】

（材料４人分）

- マッシュルーム　１０個
- ルッコラ　50g
- ミニトマト　４個
- 無塩せき生ハム　25g
- イタリアンドレッシング　大さじ４

（作り方）

①マッシュルームは薄切りにしてレモン汁(分量外)をかけ、変色を防ぐ。ルッコラは食べやすい長さに切る。ミニトマトは４つ割にする。

②器に①と生ハムを彩りよく盛りつけ、イタリアンドレッシングをかける。

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。