アンケートの意見から　2026年47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。

◆雨を待っていても降らない、降らないでほしい時にやまず、稲刈りのタイミングむずかしいですね。夏野菜の収穫が終わり秋野菜の準備、冬野菜と続いていくので本当に切れ目がなく追いつきませんね。ひとつ終わって土作りの繰り返し、本当にご苦労様です。まずは、体調に気を付けて頑張ってください。　エス　河内長野支所

◆おかわかめとモロッコいんげん豆、初めて頂きました。どちらもすごくおいしかったです！おかわかめは、どうやって食べるのだろうと思ったけれど、食べ方も書いて下さっていたので美味しく調理出来て良かったです。いつも新鮮なお野菜を有難うございます。　エス　泉北支所

◆つるむらさきはさっとゆでて、ポン酢でさっぱり頂きました。里芋は、お味噌汁の具材に使わせていただきました。人参との相性がよく、ボリュームのあるほっこり味噌汁で頂くことができて幸せでした。　エス　堺支所

◆葉物は勢いが感じられて、すぐ使わなくても傷みはあまりなかったので、しっかり根を張って育ったのだろうと思いました。里芋は、ホクホクで煮物にして美味しく頂きました。安心して頂けるおいしい野菜をありがとうございます。　大阪　茨木支所

◆春菊やわらかくて本当に美味しい。胡麻和えにしました。　京都　上鳥羽センター

◆＜さつま芋の天ぷら＞（天ぷら揚げ衣レシピ）氷水 140ml、マヨネーズ大 4 匙、小麦粉大 10 匙、ベーキングパウダー小 1 匙、塩 2 つまみ、青さ粉（お勧め）＊この分量でさつま芋、いんげん、鶏むね肉を天ぷらで（4 人分）。いんげんは子供達が苦手。でもこの天ぷらはあっという間に食べきってしまいます‼京都　上鳥羽センター

◆水菜、シャキッとしていて、ちょうど青菜系がなかったので、タイミングも良くサラダやみそ汁、吸い物に使いました。おいしかったです。春菊、とても元気が良く、たくさんあったので何にしようか迷いましたが、ごまあえとみそ汁の薬味などにしていただきました。春菊好きなので、こちらもタイミング良く、嬉しい美味しさでした。　都市　西宮センター

◆水菜、リーフレタスの水分でさつま芋が濡れていましたが、配達時に聞いたので、すぐに袋から出して拭いて乾かしました。傷んではいませんでした。ビニール袋は、やめていいと思います。が、せめて新聞紙でくるんであれば…でも、この手間は大変ですよね。おいもはほっくり甘くおいしかったです。　滋賀

◆袋を開けてもう感動しました！瑞々しい、しっかりとした量の水菜と春菊！最近スーパーでは、ほんの少量の元気のない野菜しか見かけませんので、本当に有難いと思いました。とても美味しい！大切に大切に頂きました。本当に有難うございます‼これからも楽しみにしています‼　都市　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】～　かぶら　～

＜栄養価と効能＞

かぶらは、根と葉で大きく栄養成分が 異なります。 根は淡色野菜で、**ビタミンC**や**カリウム**をやや多く含みます。 葉は緑黄色野菜で、皮膚や血管の老化を防ぐ**ビタミンC**や、皮膚や粘膜を健康に保つ**ビタミンA**、細胞の老化を防ぐ**ビタミンE等**、多くのビタミン類を含みます。これらのビタミンはともに強い抗酸化力を持ち、有害な活性酸素から細胞を守る働きがあります。また、骨や歯を形成し、筋肉や神経の働きを調節する**カルシウム**等、**ミネラル**も多く含みます。

＜保存方法＞

かぶらは、根と葉を切り分け、別々に保存します。乾燥を防ぐため、ラップで包むかビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。葉は、冷凍保存も可能です。固めに塩ゆでしてから水分を十分に絞り、ラップに包んで冷凍保存すれば、ちょっとした彩りを加えたい時に使えて便利です。

＜調理の豆知識＞

かぶらは、アクが少ないので下ゆでする必要がなく、そのまま調理できます。漬物や煮物、蒸し物、汁物等、さまざまな調理で楽しめますが、消化酵素やビタミンCを生かすなら、生のままサラダにするのがおすすめです。また、火の通りが早いので、煮物等の調理の際 は、煮崩れに注意しましょう。葉にはビタミンやミネラルが豊富に含まれているので、捨てずに利用しましょう。葉はアクが強いので、熱湯で軽く下ゆでしてから使います。ビタミンA（β-カロテン）は油脂と一緒に調理すると吸収率が高まるので、油炒めがおすすめです。