

アンケートの意見から 2018年40週
やさいニュースでは皆さんにアンケートでのご協力をお願いしています。お届けした野菜の品質の良し悪しの評価と苦情は生産者に返します。やさいBOXへの意見、苦情は、この紙面で紹介していきます。皆さんの意見を元に生産者共々、より満足していただけるやさいBOXを目指します。

◆バターナッツ、先週にスープの作り方が出た。調理してみました。1cm角ににするには疲れました。出来上がり温かいスープ、次の日は冷たいスープで頂きました。美味しい！すっきりした味でした。 茨木分け合いセット

◆今年の「モロヘイヤ」とてもきれいで、美味しい！！グリーン野菜で頼りにしています。最近生協に入られた友人と昨日偶然に出会いましたが、先ず”野菜BOXおいしいね”から一時間もたのしいおしゃべりをしました。新しい友達が増えていくとは思っていませんでした。生協の商品が導いてくれるのだナー！と感じました。生産者の方々に感謝です。

茨木スタンダードセット

◆バターナッツは初めてで、レシピ通りポタージュを作りました。めずらしさをプラスしたおいしい味で、一個で2回分できました。また入れて下さい。家族も待ち望んでおります。

茨木スタンダードセット

◆バターナッツはまず煮て（さとうなし）食べました。水分が多かったので蒸した方がよかったです。ソテーとかポテサラ風にあえて食べました。高山市のすくなかぼちゃを思い出しました。皮のかたさで切るときの不便さから、年とっても買い控えていましたが、こんなかぼちゃなら使い勝手よく調理しやすい。 奈良ミニセット

◆おいしくて新鮮なお野菜をありがとうございました。皆で”おいしいねー”と言いながら感謝していただきました。ニラは細かくきざんで熱いおみそ汁にパラッと入れていただきました。体が芯からあたたまりました。里芋はゆがいて、ふきみそをつけてシンプルにいただきました。ねばりがあり上品な風味がいたしました。2才の子もよろこんで、いくつも手をのばしていました。オクラはきざんでギョウザの皮につつんで焼き、ポン酢でいただきました。

茨木スタンダードセット

◆ししとうは生でも食べられそうなくらい美味しかったです。スキレットで焼いて、好みでめんつゆ、ぽんずにたくさんのかつおぶしでいただきました。（主人は辛いのにあたったようですが・・・）さつまいもはスイートポテトにしました。

平野ミニセット

◆イタリア茄子は油多めでじっくり炒め焼きで頂きました。糸かつおと醤油を少しかけました。美味しかったです。モロヘイヤはゆでて汁物やスープの青味や酢醤油でも頂きました。トロ～りの粘りが美味しいです。ありがとうございました。

豊能スタンダードセット

◆ツルムラサキ大好きです。久しぶりに届いて嬉しかったです。葉が肉厚でおいしかったです。だんだんと涼しくなってきましたが、ナスもキュウリもゴーヤもピーマンもまだまだ食べたいと思っています。

エル東スタンダードセット

◆かぼちゃ、オクラ、おいしかったです。かぼちゃがあるとみそ汁、スープ、煮もの、いろいろ料理ができるのでうれしいです。いろいろもよいし good。

滋賀スタンダードセット

【お野菜メモ】～モロッコインゲン 編～ ＜栄養価と効能＞

「モロッコインゲン」はマメ科インゲン属「さやいんげん」の品種の中の1つです。

「さや」の長さは最大20cmくらいとかなり大型で肉厚ですが、スジが少なく「さや」ごと食べられるので調理しやすいです。

「さや」には**ビタミン類、ミネラル類、食物繊維**が豊富なので便秘の予防に良く、「まめ」には**たんぱく質・炭水化物**が含まれています。

ビタミン A、B1、C、カリウム、カルシウムを多く含み調理方法は、煮物・炒めもの・揚げ物・塩ゆでもOKです。

火をいれると緑鮮やかになるので、主菜の付け合わせなどにもおすすめです。

保存する場合は、ラップで包んで冷蔵庫に入れ保存して下さい。

＜モロッコインゲンピリ辛炒め＞

・モロッコインゲン 約200g ・酒 大1～
・醤油 大2～ ・ラー油 大1～（好みで）

- 1 細かく切る。（食感を程よく残す為にあまり細かくしすぎない）
- 2 胡麻油を熱して、炒める。酒・醤油・ラー油を加えて、色が醤油色（茶色）になるまで、混ぜながら炒める。
- 3 好みで白胡麻を加えて完成。

レシピ大辞典

所属生協のホームページでは、カタログに掲載したレシピを紹介しています。材料や品目名でも検索できるのでとても便利です。是非ご活用下さい。

やさいBOXは、「栽培期間中は無農薬、無化学肥料で作られた野菜」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。