

アンケートの意見から 2023年30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。

◆いつも美味なお野菜をありがとうございます。とうもろこしが入って来ると夏だなーと感じます。甘くて美味しかったです。気候変動の為、生産者さんご苦労されているようで、私達消費者に栄養価の高いお野菜を生産して下さり感謝しています。どうぞお身体を悪くされませんように。 奈良 スタANDARD

◆おかのりを茹でて刻んでかつお節、ごま、しょう油で和えただけなのに「おいしー!!また食べたい!!」と大喜びの5才娘。親子で取り合いました。また食べたいです♪ 奈良 スタANDARD

◆やわらかく甘いかぼちゃでした。みそ汁バター焼き、サラダにして残りは冷凍しています。切るときのやわらかさ（スーパーに売っているものより）はビックリです。 滋賀 ミニ

◆水曜配達日は私が留守の事が多く、荷受けを主人をお願いしています。ところがやさいBOXは何が来たのかなあと聞いてみると今日は私が嫌いなズッキーニが2本もきてる!!食べながら食感が悪い!とか色々。私もオリーブオイルで焼いて粉チーズをたっぷりかけるか、パプリカと炒めてチーズ、醤油をかけて…しかメニューがありません。おいしく食べれる食べ方ありましたら是非教えて下さい。※ラタトゥイユ風に細かく切って煮込んだものは少し食べますが。 茨木 ミニ

◆「かぼちゃプリン」と「かぼちゃ入りの白玉だんご」を作ってボランティアの人たちと一緒に食べました。おいしく出来ました。残りは根菜マリネとして先週のごぼうと人参と合わせました。丁度かぼちゃが欲しかったのでグッドタイミングでびっくりしました。 茨木 ミニ

◆おかのりは茹でて細く刻んで、じゃこ、かつお節、ごまで和え物にしました。塩とごま油少々の味付けです。葉物が少ないので良いおかずが出来ました。ズッキーニは赤玉ねぎと炒め、ケチャップ味にしました。チーズも入れたらとても美味しくなり、みんなが「美味しい!!」と喜んで食べました。梅雨時ですが蒸し暑いです。御身体無理なさらずにお過ごしください。いつもありがとうございます。 豊能 スタANDARD

◆山口さんのお話、生産者さんからの考えを伺うことで、届けられた野菜が愛おしくありがたく思います。ありがとうございます。2週連続のセロリ、みずみずしく香り良く、しっかりしていて食べている感覚が強いです（変な表現ですが）。市販のものなんと弱々しいこと。おかのり、久しぶりです。サッとゆでてかつお節とお醤油でいただきました。かぼちゃ、ホクホクで甘みがありおいしいです。 門真 スタANDARD

◆ピーツ、あまりスーパー等で手に入らないので嬉しかったです。生のままサラダに入れたり、スープに入れたりして頂きました。 門真 ミニ

◆初めて頂いたピーツ、渦巻き模様が可愛く、楽しく頂いております。 エル東 ミニ

生活クラブのホームページに
掲載している「バイオサポレシピ」
もご活用下さい。



【お野菜メモ】～キュウリ編 No.2～

<調理のポイント>

調理の前には、キュウリに塩を振り、まな板の上でゴロゴロと転がす「板ずり」をしましょう。このひと手間で表面のいぼが取れ、おいしさが増します。さらに、殺菌効果がある上、味がしみ込みやすくなります。また、「板ずり」の後は、塩を洗い流して熱湯にサッとくぐらせると緑色が鮮やかになります。

酢の物にするときは、薄い塩水に漬けて水分を適度に取っておくと、酢が馴染みやすくなります。

ぬか漬けにするとぬかのビタミンB1がしみ込み、ビタミンB1含有量が増えます。10時間漬け込むとビタミンB1は5倍に、24時間で10倍になるので、じっくり漬け込みましょう。

【キュウリのバリバリ漬】

■キュウリ 2Kg ■塩(下漬け用)130g
☆ザラメ 400～500g ☆酢 180cc

- ①漬物容器や無ければ大鍋、ポウル等にキュウリを一段並べるごとに塩を振り、なるべく隙間なく詰める。
- ②漬物用の落とし蓋又は皿を乗せ重石(無ければ水を入れたヤカンやビニール袋で包んだ米や袋砂糖、ペットボトル等)をし、一晩漬ける。(容器の半分弱まで水分が出る程度、キュウリもシンナリするくらい。)
- ③タッパーに②のキュウリを水を切りながら並べたら、上からザラメと酢をかけ蓋をし冷蔵庫に入れる。
- ④翌日になるとザラメが溶けて水分のみになるので上下返ししながら混ぜる。このまま1週間、気付いた時に上下返ししながら漬ける。
- ⑤好みの厚さにスライスしてどうぞ。このまま半年は冷蔵庫保存で食べられます。

やさいBOX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。