

アンケートの意見から 2023年36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。

◆お店のオクラは緑色のネットに入っている為、鮮度がわかりません。いつも騙されます。今回のオクラはそんな心配もありません。切り口が少し黒っぽくなっていましたが、ゆがくとやわらかくて、一気に食べてしまいました。猛暑の中の作業は大変だと思います。つくつく法師も鳴きだしました。そろそろ涼しくなってほしいものですね。 茨木 ミニ

◆災害級の暑さの中、いつもおいしいお野菜をありがとうございます。今週も青々とした濃いお野菜が届き、暑さで失いかけた食欲が戻ってきました。オクラはとろろいもと和えて食べました。とってもおいしかったです。まだまだ暑さが続きますが、無理なさらずご自愛ください。とはいえ、自然相手ではなかなか難しいでしょうか…。 茨木 ミニ

◆ササゲが珍しくてどうして食べようと思いましたが、ゴマ和えにしました。ナスビは南蛮漬、キュウリは浅漬、どれもおいしく日々の元気な生活になくってはならないもの。きびしい暑さの中で作業して下さっている方々に心を馳せて感謝していただきたいです。ありがとうございます。 茨木 スタンダード

◆夏野菜がいっぱい！この暑さに野菜も生産者の皆さんもめっちゃ頑張ってくれているから私の手に届いていることを感謝していただきます。 エル西 スタンダード

◆胡瓜は浅漬けとサラダにしました。歯応えが良く美味でした。かぼちゃは煮物とソテーにしました。甘みもあり美味しかったです。エンツアイは糸かつおとのおかか和えて頂きました。夏の葉物は貴重ですね。ありがとうございました。 豊能 スタンダード

◆モロヘイヤ、葉っぱにあちこち穴が開いていましたが、気にせずゆでてポン酢で食べました。栄養価が高そうでした。嬉しいです。ピーマン、やわらかくて豚肉少々とくたくた煮にしました。キュウリは無限キュウリや酢の物、おいしいです。 奈良 ミニ

◆キュウリ、さっそく夕食の添え物に大きく乱切りにして食感を楽しみました。シャリシャリくせのないしっかりした味、田舎育ちの主人(75才)も「ウまいわ！」 平野 ミニ

◆酷暑の中、長時間のお仕事、ご無理なされませんよう。その恩恵を受け、おいしい野菜がいただけること感謝しています。きゅうりのみずみずしさ、香り、夏を味わいました。ありがとうございました。 門真 ミニ

◆ピーマン肉詰めとベーコンと炒めておいしかったです。きゅうりもパンに挟んだり、酢の物で食べました。(お野菜メモのきゅうり編2役に立ちました) ありがとうございます。 茨木 ミニ

◆枝豆、おいしく頂きました。初物だったので仏様に…。喜んでくれたかしら！ 茨木 ミニ

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



【お野菜メモ】

～ バターナッツかぼちゃ編～

<バターナッツかぼちゃとは？>

バターナッツは南アメリカ大陸が原産とされるもので、アメリカではポピュラーなカボチャのひとつです。最近はスーパーでもたまに見かけるほど人気が高まってきました。海外から入ってきた品種ではありますが西洋カボチャの仲間ではなく、植物分類上は日本カボチャと同じ仲間になるそうです。果皮は黄褐色から肌色でツヤがありつるつるしています。形は縦長のヒョウタン形で、下の膨らんだ部分に種が入っています。大きさは500g程から1kgほどでそれほど大きくはなりません。このカボチャの特徴はナッツのような風味とねっとりとした果肉にあります。繊維質が少なく、ポタージュにするととても滑らかに仕上がります。

<レシピ>バターナッツのポタージュ

(材料4人分)

- バターナッツかぼちゃ 400g ■玉ねぎ 1個
 - 水 400ml ■牛乳 100～200ml (お好みで)
 - コンソメ 1個 ■塩・コショウ少々
- (作り方)

1. バターナッツは縦に割って種をとり皮をむき1cmの角切りに、玉ねぎはみじん切りにする。
2. バターナッツ・玉ねぎ・水・牛乳・コンソメを鍋に入れ柔らかくなるまで煮る。
3. 粗熱をとり、ミキサーにかける(又は濾す)。
4. なめらかになったら、塩・こしょうで味を整えて出来上がり。

※バターナッツを500～600wのレンジで3～4分加熱してから皮をむいて煮込むと簡単で時短にもなります。(レンジの時間は加減して下さい)

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。