

アンケートの意見から 2023年37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。

◆ズッキーニ、大きくてびっくりしました。輪切りをオイル焼きにしてケチャップをちょんとつけて頂きました。美味～!! ツルムラサキもゆでて頂いて美味でした！台風大変なひがだったのですね!!
エル西 スタンド

◆お盆休みの前(金曜日)に他所の分け合いセット野菜と近所のグループの分け合い1人分を引き取らせてもらって、白州の宅配と合わせて2週間、市販に手を出さず乗り切ることができました。夏野菜って1回使い切りというか、大物がないので何回も食べられないからすぐになくなってしまいます…。お料理も作り置きには向いている品種が少ないですしね～。今週はきゅうりないな…(ミニもスタンドも)と思って帰り道スーパーに寄りました(4本で160円くらい)。皮が厚い?かたくて実もパサついていてやっぱりまいちでした。いつもおいしいお野菜ありがとうございます。台風直撃お見舞い申し上げます。残り少なそうな夏野菜、大切にいただきます。
エル西 スタンド

◆おかわかめは豚肉とゴマ油で炒めて出汁としょう油で美味しく頂きました。ピーマン厚みがあって美味しかったです。
エル西 ミニ

◆夏場は油たっぷり炒めたナスが本当に美味しいですな。そして刻んだおかわかめを仕上げに入れたらとろとろ粘々、つるつると食べやすくなりますね。
エル東 ミニ

◆暑い中おいしい野菜をいつもありがとうございます。キュウリは塩だけで食べるのがとてもおいしいです。モロヘイヤのネバナは元気が出そうです。おかわかめはさっとゆがいてわさび醤油でいただきました。 滋賀 スタンド

◆夏野菜が届いて嬉しいです。ナスビ、ピーマン、オリーブオイルやごま油で焼き。お塩やポン酢で食べ、夏の香りも楽しみました。大葉は元気いっぴな葉で香りも良くおにぎりに巻いたり冷麺類に刻んでトッピングしていただきました。ありがとうございました。
門真 ミニ

◆枝豆は初物です。香りがあり美味しい豆でした。ナスビは少々かたかったです。皮を剥いてマナー茄子にしました。レンジにかけて柔らかくしてから調理しました。猛暑での農作業は厳しいですね。エンツアイはゆがいてからノンオイルのシーチキンと和えました。しょう油と塩少々ごま油も入れました。とろみもあり食べやすかったです。おかわかめは酢醤油で頂きました。有難うございました。 豊能 スタンド

◆エンツアイ、自分では買わない野菜ですがセットに入っているの食べるようになりました。クラブの人参とウインナーを入れてさっと炒めて塩こしょうパラパラ、おいしいです。ありがとうございます。
エル西 スタンド

◆ツルムラサキはナムルにして、南禅寺シシトウはとりひき肉詰めにしてそれぞれ美味しく頂きました。感謝!
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】～ピーマン編～

<栄養価と効能>

ピーマンは、栄養豊富な野菜です。特にビタミンCを多く含み、実にレモンの2倍、トマトの5倍もあります。中くらいの大きさのピーマン4個で1日の摂取量をとることができます。美肌効果や抗酸化作用が期待できるので、厳しい残暑の日差して日焼けした肌のお手入れに最適です。そのほか、ビタミンA等のビタミン類や食物繊維を豊富に含んでおり、加熱調理しても栄養価が損なわれることが少ないので、どんな料理でも栄養バランスよく食べられる野菜といえます。また、熟した赤ピーマンの方が、緑色のピーマンより栄養に富んでいます。

<保存方法>

ピーマンは、水気に弱いので、通気性を良くした穴あきのポリ袋等に入れて保存しましょう。また、冷やしすぎると品質が落ちるので、10℃前後の冷蔵庫の野菜室に入れれば、1週間は保存が可能です。1つが傷むとほかのもの傷みが早くなるので、まとめて保存する場合はヘタの色をこまめに確認し、傷んだものを取り除くのが良いでしょう。



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。