

アンケートの意見から 2023年38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。

◆どれも”ヤッター!!”と思う野菜ばかりで嬉しい気持ちで料理できました。しかもシンプルに、味付けでごまかさなくてもおいしいのですから時短でなもうれしい！酷暑の中、お世話して下さい下さる方々に本当に感謝です。ありがとうございます
茨木 スタANDARD

◆いつもありがとうございます。猛暑の中での農作業はとても大変だと思います。配達された野菜は新鮮なうちにおいしく頂く様にしています。次はどんな野菜が届くのかと楽しみにしています。
茨木 ミニ

◆夏野菜おいしかったです。でも今週はキュウリがなくて残念。たくさん野菜を食べたいので量も少なく残念でした。ササゲは毎年長さにびっくりします！
茨木 分け合い

◆ナスビは多めのオリーブオイルと塩、トマトと玉ねぎ、ズッキーニでラタトゥイユにしました。暑すぎる毎日、野菜の水分で夏バテ防止です。安心安全な野菜を作って下さる農家さんのおかげで毎日元気に過ごさせて頂いています。
茨木 スタANDARD

◆モロヘイヤは市販のものより味が濃いと思った。おかわかめ、シシトウもおいしかったが、遠くから届けてもらうことに少し違和感がある。近隣のものでまかなえないのでしょうか。
滋賀 スタANDARD

◆毎日暑い中の作業、お身体をいたわりつつ、無理されませんように。そんな中で作っていただいたお野菜をしっかりと味わっていただいています。今年度初きゅうりでした。夏の香りいっぱいのかゅうり、調理前にこっそりひとりで1/2本ほどそのまま食べてしまいました。幸せいっぱい！家族にはよやくるのトマトと一緒にコロコロサラダに。オリーブオイルとお塩をほんの少しでいただきました。
門真 ミニ

◆オクラは熱湯でゆでて納豆に入れたり付け合わせに使いました。キュウリはたまごのサンドイッチにはさんだり、酢の物でパリパリと…おいしかったです。
茨木 ミニ

◆どれもいつも乍ら配達されてきて見るなりきれいで新鮮なものばかりで食欲がそそられました。オクラは刻んで冷奴にかけて、ズッキーニは炒め物にして、野菜の味がとてもとても満足しました。
茨木 ミニ

◆美味しい枝豆をありがとうございます。枝豆好きな我が家に、2回くらいで食べると思っていた量でしたが主人が一回で食べてしまい、娘が怒っていました。もちもちして美味しかったです。
門真 分け合い

◆おかわかめ、ピーマン、両方とも美味しかったです。
奈良 ミニ

◆米ナス、キュウリ、ズッキーニ、それぞれ美味しく頂きました。感謝です。
エル東 ミニ

生活クラブのホームページに掲載している「ビオサポレシピ」もご活用下さい。



【お野菜メモ】

～ ドジョウインゲン豆 編 ～

<栄養価と効能>

ドジョウインゲン豆はカリウムをたくさん含んでいるので、ナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、利尿作用もあるので、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的です。

またβカロテンはレタスのおよそ3倍以上も含まれているようです。抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

<保存方法>

乾燥しやすくそのままにしておくとしんなりとしてきます。袋や密封容器に入れ冷蔵庫に入れておきます。大量にある場合は、さっと塩茹でしてから冷凍しておくとう長期保存が出来ます。どうしても食感は落ちますが、色や風味は残せます。使う時はさっと流水で解凍しても、自然解凍でも良いです。炒め物やあえ物など、ほぼ生のものと同じように使えます。

【ドジョウインゲン豆のバター煮】

- ドジョウインゲン豆 好きなだけ
- 洋風だし粉末 小さじ1弱
- バター 小さじ1
- 塩コショウ 適量

- ①ドジョウインゲン豆は洗って上下へたを取る。
- ②鍋にドジョウインゲン豆を入れ、ヒタヒタの水と洋風だし粉末を入れ中火にかける。ドジョウインゲン豆が柔らかくなってきたらバターを入れて更に煮る
- ③好みの固さになったら塩胡椒で味を整え完成。

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。