

**アンケートの意見から** 2019年18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。

◆いつもおいしい野菜をまるごといただいています。ほうれん草は赤い根もたわしで洗って食べています。やわらかくおいしいです。ナムル、ごまあえでいただきました。小松菜は毎回薄あげとの煮びたしがおいしくてたまりません。水菜は登録の玉ねぎとサラダや生春巻きに。ベビーリーフは朝食のつけあわせに。華やぎます。ごぼうは牛肉とのしぐれ煮にしておいしくいただきました。大根はおろし、煮物、先の方はおろしてカキを洗うのに使いました。いつもありがとうございます。 滋賀スタンダードセット

◆伊賀の春祭り、楽しかったです。いつもほととする場所です。伊賀の皆さんとお会いできるのを指折りかぞえて待っている家族です。今回は植樹にも参加できて、ラッキーでした。次に訪れるときに大きくなっているのかな？自然観察も楽しかったです。(ギンギンを覚えました) 豊能スタンダードセット

◆ほうれん草、さっと湯にとおし、チーズをのせて焼いて頂きました。赤い根っこも頂きました。白ネギ、肉といため煮をしました。小松菜、おひたしにして頂きました。あまり手を加えず頂いています。安心して食べられるのでうれしい。おいしく頂けます。 香里ミニセット

◆小松菜をおひたしにしました。柔らかくてとても美味しかったです。 茨木ミニセット

◆ほうれん草、しっかりとした重量感のある風体。やわらかく食べ易い。小松菜、やはりよく肥えたやわらかいものでした。大根、思ったよりやわらか。前々週の白ネギ、甘く、今までで一番味の良いネギでした。 茨木ミニセット

◆ほうれん草は傷みが全くなく一週間きれいなままでした。おいしかったです。葉たまねぎ、初めてうまく使いこなせました！一つずつ何日もかけて使ったのですがとても使いやすかったです。蒸し物、煮物、炒め物、トロトロで甘くておいしかったです！大根もとても嬉しいです。煮物は落ち着きます。 平野ミニセット

◆風の木農場・山口さんへ。根っこのないほうれん草なんて・・・楽しみ半減です！！キレーにキレーに泥をおとして、しっかりいただいています！根っこのピンクは美しく栄養もあって、甘くて、根っこのないほうれん草なんて考えられません！！根っこがおいしいのも野菜BOXならではのです！！サイコー。

エル東スタンダードセット

◆リースレタスは食べやすくサラダにして頂きました。日持ちもしてくれました。ほうれん草はいつもより苦みがつよい感じ。白菜、はやくたべなきゃー。特に傷みはなくおいしそう。

門真ミニセット

◆ほうれん草はおひたしにするだけで、少々食べづらくなっています。青ネギ大歓迎！春キャベツ、1枚1枚はがしながら楽しんで肉のつけあわせ、ザワークラフト、トローリとポトフに（これ一人暮らしなのに頑張っているのです）。ほんとうに美味しいお野菜ありがとうございます。

豊能ミニセット

## 【お野菜メモ】～春菊 編 ②～

### <調理の豆知識>

春菊は、アクが少ないため、下ゆでの必要がない野菜です。柔らかい葉は生でも食べられ、独特の香りが口いっぱい広がります。

加熱の際は、時間のかかる茎部分を最初に、葉はさっと火を通すだけでよいので最後に加えると均一に仕上がります。和え物やおひたし、ナムル等にする場合は、余熱をとるため、冷水にさっとさらし、しっかりと水を切って使用します。鍋料理の具材やてんぷら等、和風で食べるのが一般的なイメージですが、洋風ではグラタンに加えるほか、バジルの代わりに春菊を使ったジェノベーゼ風パスタ等、一風変わった食べ方も人気があります。加熱調理でかさを減らし、早めに食べきりましょう。

### 【春菊のナムル】

■春菊 1束 ■塩 小さじ1/4

■ゴマ油 大さじ1/2 ■にんにく 1/2片

①春菊は熱湯でさっと茹で、冷水にとり、水分をよく取る。

②にんにくのみじん切り、塩、ごま油を①の春菊にかけなじませたらできあがり。

### 【春菊とツナの pasta】

■春菊 2株 ■塩昆布 大さじ1

■パスタ 80g ■まぐろ油漬け缶 大さじ1

○めんつゆ 小さじ2 ○ごま油 小さじ1

①パスタは表示通り茹でる。

②春菊はざく切りにし、①のパスタが茹で上がる直前に一緒に鍋に入れ、約30秒後パスタと共にざるにあける。

③ボウルに油を切ったまぐろ油漬け缶と昆布、パスタと春菊、○を混ぜる。

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。