

アンケートの意見から 2019年25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。

◆小松菜は又カ床、壬生菜はサラダ、三東菜はラーメンで頂きました。貝割れは土栽培なのですか？おみおつけで頂きました。ぽんぽんの実えんどうはもちろん豆ごはんになりました。どれもおいしく頂戴いたしました。

豊能スタンダードセット

◆とうもろこし、甘くてとても美味しかったです。実もきれいできれいでした。グリーンアスパラ、今年は太いですね。新鮮なのでサッと火を通しただけで、そのまま頂きました。歯ざわりも良かったです。チンゲン菜はピーク時のもあり、お豆腐あげと炒め煮にしました。たくさん頂きました。種類も多くていろいろな味を頂きました。どうもありがとうございました。

豊能スタンダードセット

◆壬生菜、さっとゆがいて和えたり、ナムルにしたり（ナムルは今週のレシピを参考に）あっさりしてどんな味付けにも合う！貝割れ大根、料理のいろいろ、みそ汁、サラダに。少しずつ使っていましたがシャキシャキ長持ち。大根、つけもの、おすまし、大根おろしに。ちょっと苦味があって今の時期おいしい。門真ミニセット

◆そら豆特有のにおいがニガ手な娘が、このお豆は大丈夫！！と言っていました。塩ゆでにしてそのまま食べたり、玉子とじしにて頂きました。

エル西スタンダードセット

◆小松菜、みそ汁、おひたしに。しろ菜、みそ汁、ラーメンに。壬生菜、ハムと炒めもの。サニーレタス、大きな葉は肉を入れて包み煮に、小さい葉はサラダに。貝割れ大根、みそ汁、小さくきざんでスパゲティに。小かぶは、小さなかぶは炊き込みごはんに。葉も小さく刻んで塩を少々入れる。大きなかぶはうすく切り炒めました。全部おいしく使いきりました。

茨木スタンダードセット

◆風の木農場の山口さんのつぶやき、痛いほどわかります。私たち消費者は届けられる分を無駄なくいただくことでの協力しか出来ません。天気や気温に左右されすぎの今日の野菜作りのむずかしさに作りの方々のご苦勞を共感します。今後ともよろしくお願い致します。

茨木分け合いセット

◆先週のちょうほう菜、はじめて食べました。興味深かったです。その時によって炒めたりも出来そうで、おいしく食べられそうと思いました。レタス、新鮮さが長もち、おいしかったです。

エル東ミニセット

◆小松菜があると弁当のおかずが助かります。塩こしょうだけで美味しいのは、こだわって作って下さっているからだと思います。ありがとうございます。

エル西ピーク時青菜セット

◆リーフレタスが新鮮で、サラダで何回もいただきました。伊賀有機では雷が降って大変だったとか。お見舞い申し上げます。茨木ミニセット

◆大粒なラディッシュにビックリ。すぐ入っているか心配しましたがどれもきれいでおいしくいただきました。

平野ミニセット

【お野菜メモ】～ズッキーニ編～

＜栄養＞

ズッキーニは、油で炒めることでズッキーニに多く含まれるカロテンの吸収率をUPさせ、体の免疫を強化し、風邪の予防や粘膜の保護に効果があります。また、ビタミンBが血液の循環をよくし、体に溜まった余分な水分を排泄してくれるので、むくみ解消や血行促進によって美肌効果を発揮します。

＜食べ方＞

ズッキーニは、歯ごたえがなすに似ており、油と相性のよい食材です。油で炒めたり揚げたりすることで、香りが出て美味しくなります。煮込み料理にする場合でも、先に軽く油で炒めてから煮込むとよいでしょう。

＜保存方法＞

古くなると実がスカスカになるので、なるべく早く食べることをオススメします。保存するときは、ラップや新聞紙などに包んで、涼しくて風通しのよい所か、冷蔵庫の野菜室で保存します。

【ズッキーニのサラダ】

■ズッキーニ 1本 ■タコ 1本 ■揚げ油 適宜
☆しょうゆ 大さじ1/2 ☆豆板醤 小さじ1/2
☆にんにく 少々 ☆酢 大さじ1・1/2
☆サラダ油 大さじ1 ☆塩こしょう 少々

- ①ズッキーニは1cmの輪切りにする。揚げ油を180度に熱し、ズッキーニを素揚げする。
- ②タコも輪切りにして水分をふき、高温でカラッと早く揚げる。
- ③ドレッシング(☆)の材料はボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④③のボウルに①と②を入れ、軽く和え、器に盛る。

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。