

**アンケートの意見から** 2019年27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。

◆おかのり、初めて食べました。おひたしにしてみました。美味しかったです。とうもろこし、子供が食べやすいようにシンプルにとうもろこしご飯にしました。沢山食べていました。野菜BOXは自分では手にとらない野菜を見て食べるとても貴重なBOXです。香里スタンダードセット

◆キャベツとんがり、面白かったです。葉は柔らかく甘くて、大ぶりに切ってコールスローにしました。そら豆はグリルで焼いてビールのおつまみに。とうもろこしはシンプルに外皮付きのままレンジでチンして、とシンプルな調理で家族皆でおいしく頂きました。野菜のもつ本来の味を充分楽しめました。平野分け合いセット

◆しばらくお休みしていましたが5月から再開しました。葉物が多い時はどうしようかと困惑しますが・・・冷凍にして使い切っています。二人暮らしで外食も多く葉物が多い時は困りましたが、即下処理するようにして使い切ります。水菜、小松菜をそのまま冷凍にもします。今週のサンチュは泥が目について、ちょっとびっくりしました。洗って食べてみるとワイルドな食感でした。一緒に入っていたとうもろこしでごはんを炊き、サンチュで包んで食べました。美味しかったです。今週の水菜、きれいとても使いよく、サラダにしました。

奈良スタンダードセット

◆水菜、梅とめんつゆでタレをつくり、和えてサラダにしました。特有の苦味がほとんどなく子供も食べました！とうもろこし、とうもろこしごはん。皮をむいて身と芯に分け、酒、塩と一緒に全部投入して炊くだけで甘みがすごく美味しかったです！小かぶ、鶏ももと煮たり、ベーコンと重ね煮にしました。重ね煮は塩のみで味つけしましたが、旨味がグッと出ておいしかったです。平野ミニセット

◆サニーレタスを使って生はるまきを作りました。柔らかくておいしいレタスでした。ラディッシュは塩をつけたりオリーブオイルをかけた、生で食べました。おいしかったです。小松菜は茨木の方がアンケートに書かれていたスープ（周富徳さんの弟さんのレシピ）にしたらいしかったです。奈良ミニセット

◆とうもろこしの新鮮さ！甘さに驚きました。ひと粒ひと粒の皮のうすさ、柔らかさも美味しさを強めてくれています！スーパーではこのおいしさに出会うことはなかったです！また届くといいなあ。豊能ミニセット

◆子どもたちがとうもろこし大好きなので初めて届いて嬉しいです。皮をむいたらフライパンに入れ、少しの水と万能つゆ、みりんをかけてふたをして加熱します。時々ころがして水分がとんだら出来上がり。バターとしょうゆでも違う味が楽しめます。門真ミニセット

◆どの野菜も新鮮でした。特にかぼちゃが美味しかったです。煮付けにしましたが、今までの中で一番美味しく作れました。丁寧に生産された野菜の力を感じました。奈良ミニセット

## 【お野菜メモ】～キュウリ編 No.2～

### <調理のポイント>

調理の前には、キュウリに塩を振り、まな板の上でゴロゴロと転がす「板ずり」をしましょう。このひと手間ですぐに表面のいぼが取れ、おいしさが増します。さらに、殺菌効果がある上、味がしみ込みやすくなります。また、「板ずり」の後には、塩を洗い流して熱湯にサッとくぐらせると緑色が鮮やかになります。

酢の物にするときは、薄い塩水に漬けて水分を適度に取っておくと、酢が馴染みやすくなります。

ぬか漬けにするとぬかのビタミン B1 がしみ込み、ビタミン B1 含有量が増えます。10時間漬け込むとビタミン B1 は 5 倍に、24 時間で 10 倍になるので、じっくり漬け込みましょう。

### 【キュウリのパリパリ漬】

■キュウリ 2Kg ■塩(下漬け用)130g

☆ザラメ 400～500g ☆酢 180cc

- ①漬物容器や無ければ大鍋、ポウル等にキュウリを一段並べるごとに塩を振り、なるべく隙間なく詰める。
- ②漬物用の落し蓋又は皿を乗せ重石(無ければ水を入れたヤカンやビニール袋で包んだ米や袋砂糖、ペットボトル等)をし、一晩漬ける。(容器の半分弱まで水分が出る程度、キュウリもシンナリするくらい。)
- ③ タッパーに②のキュウリを水を切りながら並べたら、上からザラメと酢をかけ蓋をし冷蔵庫に入れる。
- ④翌日になるとザラメが溶けて水分のみになるので上下返ししながら混ぜる。このまま1週間、気付いた時に上下返ししながら漬ける。
- ⑤好みの厚さにスライスしてどうぞ。このまま半年は冷蔵庫保存で食べられます。

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。