## アンケートの意見から　　２０１９年30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。

◆使い慣れない「おかのり」。どうしようかと迷いつつ、エルポークのトンカツのついでに天ぷらにしてみたら絶品でした。かぼちゃはホクホクおいしかった。普段あまりよろこばない男連中がおみそ汁にすると、おいしいと言って食べていた。　エル東スタンダードセット

◆ビーツって夏も採れるんですね！？ボルシチしか思いつかず、暑い時に煮物もどうかな・・・と思いつつ作ってみたらシチューよりあっさりしていて家族全員に好評でした。２日間食べましたがなんだかお肌がツルツルになったような気がします。　エ東スタンダードセット

◆赤たまねぎは酢漬けにしようかどうしようか悩んだ末にたくさん届くトマトと煮込むことを思いつき、さらにズッキーニも入れちゃおうと、鶏ももで夏野菜煮込み。次の日カレー粉をプラスしたらビックリするくらいおいしかったです。キャベツは生でいただくことが多いので安心安全な野菜 BOX のものはとても嬉しいです。きれいでしたし。青ネギも同じく。　平野ミニセット

◆キャベツは酢漬けにして少しずつ食べています。ズッキーニはやさいレシピを参考に、マヨネーズとチーズ・黒こしょうで焼いて食べました。美味しかったです。美味しくて安心していただける野菜はとてもありがたいです。　香里スタンダードセット

◆小松菜、茎もやわらかく、ゴマ和えがおいしかったです。ズッキーニ、天ぷらや鶏肉と一緒に煮込んだらズッキーニ嫌いの主人も食べました。　茨木ミニセット

◆ふき、しっかりと焼いて頂きました。味がしっかりのこり、おいしかった。サンチュ、サラダで頂きました。ビーツ、初めてで食べ方がわからず、うすくスライスして塩につけ、甘酢で頂きました。　香里ミニセット

◆にらは香りがあり、しっかりしていましたし美味でした。玉葱と一緒に卵とじで頂きました。ズッキーニは肉と炒めました。歯ごたえが残る位の固さが美味しかったです。かぼちゃはサラダにしました。きゅうりも入れました。甘味があり美味しいサラダになりました。葉物野菜から果菜類に移り、夏の料理が楽しみです。いつも色々な野菜をありがとうございます。　豊能スタンダードセット

◆水菜は生のままサラダで、おかのりはおひたしで、キュウリは子供が丸かじり。かぼちゃも薄く味付けしてほくほく感を楽しみました。青ネギは色々使えてとても便利でした！　香里スタンダードセット

◆ニラ、ネギ、重宝しました。ズッキーニ、太っていましたが、思ったより食べ易かった。オリーブオイル焼き。　茨木ミニセット

◆小松菜は傷みもなくおいしくいただきました。ふきは久し振りに届いて、下処理の仕方を思い出しながらしました。季節の味がうれしいです。ごぼうは大きく立派で傷まないうちにいただきます。　平野ミニセット

## 【お野菜メモ】～ ピーマン編②～

**＜調理の豆知識＞**

ピーマンは炒めてもビタミン C を多く吸収することができます。また、肉や油と組み合わせて調理するとカロテンの吸収を高めることができます。サラダ等生食にも向きますが、独特の香りが気になる場合は、サッと湯通しをしてみると良いでしょう。加熱料理の場合は、さらに甘味が増します。カラーピーマン等大型のものは皮が固いので、表面の水気を拭いてから直火で焦げるまで焼き、冷水につけると簡単に皮がむけます。加熱しすぎると栄養価が落ちてしまいますので、強火でサッと調理しましょう。また、切り方によって歯触りが異なるので、料理によって切り方を使い分けるのも面白いです。

**＜なすとピーマンのみそ炒め＞**主な材料(2 人分)

なす…1 本(100g)
ピーマン…2 個(100g)
なたね油…小さじ２
A｛信州田舎みそこうじ…小さじ２、料理酒…大さじ１
素精糖…小さじ 1/2｝

①なすはさいの目切りにし、ピーマンはひと口大に切る。
②フライパンになたね油を熱し、なすを炒め、油が回ったらピーマンも加え、混ぜ合わせた A を加えて炒め合わせる。

**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。**