アンケートの意見から　　２０１９年33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。

◆どれも新鮮で、すばらしくおいしかったです。ニラと米ナスは豚ミンチと一緒にマーボーなすに。とろとろのなすとシャッキリとしたニラはおいしかったです。オクラはゆでてから梅肉とかつおぶしとみりんで和え物に。キュウリはみょうがと小口切りにして塩もみ。塩こんぶとだししょうゆと酢で味付けして箸休めにしました。１本はポテトサラダに入れました。全て消費材と組み合わせておいしくいただきました。
平野スタンダードセット

◆モロヘイヤは茹でてから細くたたき、出汁で割ったポン酢で頂きました。とろみが強くて美味しかったです。にらは半分は卵とじにしました。残りは牛肉や玉葱、人参との炒め物にしました。太くて良いものでした。味も濃くて香りが良かったです。ズッキーニはチーズを載せて焼きました。少し軽めに焼くと歯応えが残り、美味しかったです。きゅうりは皮もやわらかでした。産直のトマトと一緒にサラダにしました。夏野菜も美味しいです。ありがとうございました。
豊能スタンダードセット

◆子供が大好きなキュウリは生活クラブのマヨネーズをつけて丸かじりしていました。エンツァイは塩とごま油だけで炒めましたが、十分美味しかったです。夏野菜が大好きな子供たちに安心して食べさせられるので有難いです！
香里スタンダードセット

◆今回のゴーヤ、大当たりでした！！中の種が赤くなっていて、丁度 TV ドラマで「赤い所は甘くておいしい」と言っていたのを思い出し、食べてみたら、ほの甘かったです。実も苦さが少なくおいしかったです。ツルムラサキの独特の香りや食感が家族全員苦手で、どうしても残しがち・・・。最後はお好み焼きに細かくして混ぜ込んで食べています。　平野分け合いセット

◆ツルムラサキ、やさいニュースでは「少し癖がありますが・・・」と紹介されていますが、私は大好きです！お浸しにすると１人でペロリと食べてしまいそうです。急に暑くなりましたが、身体に気をつけて下さいね。
茨木スタンダードセット

◆毎週おいしく頂いています。雨が続いてお野菜の収穫も大変やろうなぁと生産者の方の事を想像するのもやさい BOX をとりはじめてからです。スーパーで見かけるお野菜に負けないぐらいキレイで立派なお野菜が届くし、楽しみの１つになっています。　平野ミニセット

◆天候のせいか体調不良気味の身にとって、扱い易い夏野菜はとても助かり嬉しいです♡ナスは煮ました。大きなナス３本もありましたが、２人で１度に食べてしまいました。キュウリは糠漬けに。ズッキーニはオリーブオイルで軽く焼くだけで朝のごちそうになります。美味しい！！カボチャはタネもワタも「命の野菜スープ」（先月購入した図書、珍しく続いています）に。ほんとうに美味しい新鮮野菜をありがとうございます。　エル東スタンダードセット

◆ズッキーニはみずみずしく、グリルで焼いたがおいしかった。　平野ミニセット

【お野菜メモ】　～ **なす編** №.2～

＜保存方法＞

低温に弱いので直射日光を避け、涼しい場所で常温保存し、2～3 日のうちに使い切ります。それ以上長く保存するなら、水分が蒸発しないように新聞紙でくるみ、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保管します。ただし、冷蔵すると果肉も皮も固くなってしまい風味は落ちてしまうので、新鮮なうちに使いきりましょう。

＜調理の豆知識＞

なすは切ったまま放置しておくと酵素の働きで変色してしまうので、切ったらすぐに水につけてアクを抜き、変色を防ぎましょう。煮物やカレーに用いるときは、油にさっと通しておくと色も味もよくなります。

また、焼なすにするときは、弱火で時間をかけてしまうと、その間に水分・旨みが逃げてしまうので、焦げない程度の強火で手早く焼きましょう。

【レンジで簡単！なすの蒸しポン酢】

■なす　1本
■ごま油･ぽん酢　各大さじ 1
■かつおぶし少々

①なすはヘタを取り、縦半分に切り、さらに 3 等分します。皮に斜め包丁を入れ、耐熱皿に並べラップをかけて 2～3 分、柔らかくなるまで加熱する。

②熱々のなすに、ごま油とぽん酢をかけ、かつおぶしをのせて出来上がりです。

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。