

アンケートの意見から 2019年34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。

◆いままでゴーヤが苦手でしたが、わたを取り除き、塩ゆでして豆腐と卵でチャンプルーにすると程良い苦味でおいしかったです！また食べたいと思いました。 門真ミニセット

◆今週も新鮮なお野菜ありがとうございました。モロヘイヤ、納豆と混ぜて。キュウリ、丸かじり(マヨネーズで)。ササゲ、きんぴら風にして。かぼちゃ、焼いて塩で。ズッキーニ、オリーブオイルで焼いてポン酢で。美味しく頂きました！ 香里スタンダードセット

◆大葉はめん類の薬味やトマトにのせて頂きました。自宅でも作っていますが、全く味がちがひ、無農薬が嬉しいです。ごぼうはサラダと煮物に使いました。ネギは好きなので、届くと嬉しいです。 奈良ミニセット

◆大葉、大きくて立派な物。お肉を包んで頂きました。もう少しあってもいい。娘もこの大葉おいしいと言って食べていました。ズッキーニ、スープにして頂きました。おいしーいと言ってくれました。 香里ミニコース

◆エンツアイ、黒くならないうちにお好み焼きに刻んで入れました。キャベツと半々位の割合だと全然気にならずおいしく頂きました。キュウリ、ズッキーニ、大歓迎です！！ 平野分け合いセット

◆いつもありがとうございます。特にかぼちゃがとっても美味しく感激！素揚げ、おみそ汁、サラダに、何にしてもとても美味しかった。毎年天候が大変そうですがすばらしい野菜を育ててください、ありがとうございます！島原良い所ですね。また訪ねてみたいです。皆様お元気で。 奈良スタンダードセット

◆キュウリ、夏場よく使います。すぐ食べきりました。青ネギ、小口切りにして冷奴、冷麺に。姫ごぼう、うっかり忘れ易いので、すぐピーラーでささがき、炒め物、残りは冷凍庫へ。やわらかくてやさしい香りでした。 茨木ミニセット

◆今週も元気な野菜ありがとうございました。大葉は生活クラブの梅干しと一緒に白ごはんに入れていただきました。キュウリは当日中にワカメと酢の物、あとは子供が丸かじりしていました。 香里スタンダードセット

◆キュウリ、2才の娘も喜んで食べています。とてもおいしかったです。今回は生活クラブで味付ザーサイを購入していたので、一緒に和えて一品にしました。サッパリとした副菜になりました。 滋賀ピーク時果菜セット

◆モロヘイヤ、キュウリ、トマト、ワカメのサラダを作りました。新しいモロヘイヤ、よかったです。ズッキーニはオリーブオイルで焼いて塩だけで食べるのが気に入っています。 奈良ミニセット

◆きゅうりは酢の物で頂きました。ズッキーニはオリーブオイルで焼いて塩をふるだけです！美味しく頂きました。ありがとうございます。 エル西ミニセット

【お野菜メモ】

～ りゅうきゅう(蓮芋)編 ～ ＜栄養価と効能＞

りゅうきゅう(蓮芋)には食物繊維とカリウムが多く含まれていて整腸作用やむくみ解消が期待できます

骨や肝臓における酵素の働きを活性化する働きがある、マンガンも含まれています。

＜調理のポイント＞

特にクセや香りはなく、色々な料理に使うことができます。スポンジのように中に空洞が沢山あるので、汁気をたっぷり吸わせることができます。生のままではシャキシャキとした食感が楽しめ、さっとゆでると歯ざわりが優しくなり、綺麗な薄緑色になります。

少しアクがあるので、アク抜きをする必要があります。切った物に塩を振って軽く揉んでからしばらく水にさらしておくか、スライスや短冊に切ったものをさっと茹でてから水にさらしておきます。

【りゅうきゅう(蓮芋)の炒めもの】

■りゅうきゅう(蓮芋) 500g ■豚肉 100g
■にんじん 50g ■塩・こしょう 少々
■酒 少々 ■しょう油 少々 ■サラダ油 大さじ1

- ①りゅうきゅう(蓮芋)は皮をとり、大きめのそぎ切りにして熱湯でゆで、水にさらして絞っておく。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切り、にんじんはせん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱して、りゅうきゅう(蓮芋)とにんじんを炒め、火が通れば豚肉を加える。
- ④③に調味料を入れて味付けし、皿に盛りつける。(好みで砂糖を加えてもよい。)

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。