

## アンケートの意見から

2019年36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。

◆エンツァイはゆでて冷たいうどんにのせました。とろみがあり食べ易かったです。半分は炒め煮にしました。葉物の少ない時期なので助かります。グリーンアスパラ、美味でした。甘味もあり香りも良かったです。ピーマンは細切りにしてレンジへ。塩をほんの少しふるだけです。とても美味で、小さい子もパクパクです。キュウリも3本入っていて嬉しかったです。サラダに使いました。いつもありがとうございます。

豊能スタンダードセット

◆好きな野菜ばかりでうれしかったです。米ナスはカットしてなたね油で蒸し焼きにして、ピーマンと一緒にピリ辛みそ炒めに。米ナスがふわふわ、ピーマンしゃっきりでした。モロヘイヤはゆでてから、かつお節と一緒にポン酢で。オクラは山芋と一緒に梅肉和えにしました。全てびかびか新鮮でおいしかったです。畑の夏のエネルギーをもらえた気がします。

平野スタンダードセット

◆エンツァイを牛肉と塩コショウで炒めました。少し粘りけがあって美味しかったです。家庭で出した事のない野菜だったので家族も喜んでいました。

エル西スタンダードセット

◆ツルムラサキをサバ缶のアヒージョにトマトや茸類と一緒に煮たら絶品です（私はゆがいたツルムラサキを入れています）。

平野スタンダードセット

◆モロヘイヤはゆでて納豆と一緒にまぜて、ネバネバおいしくいただきました。かぼちゃはだいぶ大きなのが入っていたのに、かぼちゃ大好きな息子（1歳）にほぼ食べられました。ホクホク甘くておいしかったです。ゴーヤは切ってみると種が赤くてびっくりしましたが、後で調べると熟して赤くなるんですね。実は緑でゴーヤチャンプルーにしましたが、苦みが少なく、息子もおいしく食べてくれました。赤い種のまわりは甘いみたいですね。次出会った時に食してみたいと思います。

茨木ミニセット

◆モロヘイヤ、ゆでて刻んで、みょうが、大葉、しょうゆ麴、福神漬、納豆とまぜて冷奴にかけました♡パリパリ感とネバネバ感の食感がよかったです。ナスビ、多めの油で揚げ焼きし、白だし、水、砂糖、しょうゆ、すりおろししょうがのだしにドボンして、さめたら冷蔵庫へ。さっぱりしてパクパク食べられました。夏にしっかり旬のものを食べていると体温を下げてくれるので熱中症予防にもなり有難いです。来週も楽しみにしています。

平野ミニセット

◆残業を終え自転車で坂道を登って帰宅すると、もう汗だく。夕食作りにとりかかる前にまず冷蔵庫からきゅうりをとり出し洗ってガブリ。最後のしめは、ちょっと塩をつけて。コレ、やみつきになってます。

茨木ミニセット

◆モロヘイヤはきれいな状態で届きました。サッとゆがいてザックリ切って、あまりネバネバを出さないようにするのがマイブームです。オクラもきれいでした。こちらもサッとゆがき、ネバネバを出さずいただきます。米ナスは前回のレシピでいただいようと思ひます。

平野ミニセット

## 【お野菜メモ】

### ～ ドジョウインゲン豆 編 ～

#### <栄養価と効能>

ドジョウインゲン豆はカリウムをたくさん含んでいるので、ナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、利尿作用もあるので、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的です。

またβカロテンはレタスのおよそ3倍以上も含まれているようです。抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

#### <保存方法>

乾燥しやすくそのままにしておくとしんなりとしてきます。袋や密封容器に入れ冷蔵庫に入れておきます。大量にある場合は、さっと塩茹でしてから冷凍しておくとしんなりしてきます。どうしても食感は落ちますが、色や風味は残せます。使う時はさっと流水で解凍しても、自然解凍でも良いです。炒め物やあえ物など、ほぼ生のものと同じように使えます。

#### 【ドジョウインゲン豆のバター煮】

- ドジョウインゲン豆 好きなだけ
- 洋風だし粉末 小さじ1弱
- バター 小さじ1
- 塩コショウ 適量

- ①ドジョウインゲン豆は洗って上下へたを取る。
- ②鍋にドジョウインゲン豆を入れ、ヒタヒタの水と洋風だし粉末を入れ中火にかける。ドジョウインゲン豆が柔らかくなってきたらバターを入れて更に煮る
- ③好みの固さになったら塩胡椒で味を整え完成。