

アンケートの意見から

2019年39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。

◆ピーツは酢少々を入れて下ゆでしてから食べやすい大きさに切り、①塩こうじ和え②マリネ③ピーツのポタージュにして満喫しました。自分ではきっと買わないけど、ボックスに入ってくるので、メニューが広がります。ピーマンは合いびきで肉詰め。モロヘイヤはおひたし（ポン酢でいただきました）。米ナスは炒めて豆板醤とみそ、みりん、さとう、しょうゆで豚と一緒にピリ辛炒め。ごちそう様でした。

平野スタンダードセット

◆ドジョウインゲン豆、成長しすぎているようで、噛んで行くと筋が口の中に残るものがあったです。そのサヤの中の豆も硬く美味しくないうものでした。細いものはおいしかったです。

平野スタンダードセット

◆望月さんの貝割れは、届くとフェイスブックにアップされる程人気です。サラダにはもちろん、絹ごし豆腐で白和えみたいにしたたり、にんじんのきんぴらにトッピングしてみたり、カレーにトッピングしてみたり、色々楽しめました。伊賀有機さん、いつもフェスタもありがとうございます。オクラもピーマンもきれいにもって来ていますので早くいただきますねー。

平野ミニセット

◆肉厚のふっくらピーマン、焼肉に合わせて食べます。ピーマンを炒め、すりゴマをふりポン酢で食べるとおいしい。滋賀ピーク時果菜セット

◆①ピーツが届くとおいしいボルシチができるのでとても嬉しいです。②やさいニュースの一番下の記事、農地面積当たりの農薬散布量世界一にはがく然としました。と同時にこの野菜BOXがとても有難く、またもっとたくさんの組合員の利用があったらいいなあと思います。

エル東スタンダードセット

◆エンツアイ、鶏肉と煮ました。おいしかったよ！！ニラ、食べず嫌いで、人にもらっていたいていましたが、意を決しニラ玉に初挑戦。思ったほど臭いが気にならないで、おいしくいただきました。ニラがとてもやわらかくおいしかったです。

エル西ミニセット

◆農薬規制も遺伝子組み換え作物の規制も緩和しているのは日本だけですよね。政府は国民の健康より大切なものがあるようです。おいしさも味の濃さも全然違うのにとおもいます。自分で勉強して違いが分かる人になっていかないといけないのかもしれないですね。私は野菜BOXに出会うまで野菜をおいしいと思ったことがありませんでした。健康の為と思ってがまんして食べていましたが、今ではなくてはならない主食になっていますので、これからもお願い致します。エル西スタンダードセット

◆どの野菜も新鮮でした。モロヘイヤは茹でて粗く刻み、冷たいうどんと一緒に頂きました。米ナスは多目の油で焼き、ミートソースを上へのせチーズをかけて焼きました。以前に載っていたレシピです。美味しい一品でした。今度入ったら又作りたい米ナスです。茹でたオクラや胡瓜は朝のサラダで頂いています。何もかけなくても美味しいです。ありがとうございました。豊能スタンダードセット

【お野菜メモ】～ 里芋 編 ② ～

<保存方法>

里芋には独特のぬめりがあるため調理しづらいところもありますが、土を洗い落とした後、よく乾かすか水気をふきとると、むきやすくなります。また、かゆみの原因は、針のように尖っているシュウ酸カルシウムの結晶で、これが皮膚を刺激してかゆくなるようです。シュウ酸カルシウムは酸に弱いので、いもを酢水につけたり、指に酢をつけてむくとかゆみが和らぎます。

お米のとぎ汁に酢を少々加えてゆでると、仕上がりが白くてきれいな上、柔らかくなります。さといものぬめりには薬効成分がたっぷり含まれているので、できるだけ落とさずに調理しましょう。

【里芋と豚肉の照り焼き】

■里芋 4個 ■豚肉 150g

■片栗粉 大さじ2～3

★お酒 大さじ2 ★みりん 大さじ2

★しょうゆ 大さじ2 ★砂糖 大さじ1.5

- ①里芋は、皮をむいて一口大に切り火を通しておく。豚肉とさといもの表面に片栗粉をまぶす。タレの材料を混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに油（分量外）をひき、豚肉を焼いていく。豚肉が焼けたら、さといもを入れて少し炒め、混ぜておいたタレ★を入れる。
- ③とろみが出てきたら、好みのとろみで火を止めて完成！

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。

