

皆さんは皆さんにアンケートしてのご協力のおかげで

ごま油の風味が素材を引き立て

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。

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。

◆ナバナは辛し和えにしました。茎は甘みがあり、又歯応えも良いので美味しかったです。スティックセニョールは茹でてそのまま頂きました。新鮮なのですぐに茹で上がりました。小さい子供もパクパク喜んで食べていました。小かぶの葉はしろ菜と一緒にかか和えにしました。冬の葉物は甘味が増えて美味しいですが、生産者の方々には厳しい作業だと思います。本当にありがとうございます。 豊能スタンダードセット

◆小松菜はじゃことご飯のおともに。春菊はんにくと炒めて塩こしょうだけで味が濃く香りもよく最高に美味しかった。ターサイは春雨炒めに。日の菜は酢漬けに。伊賀ごぼうは鳥も肉との甘辛炒めに。キャベツは加熱するだけで甘く野菜炒めだけでもごちそうでした。

エル西スタンダードセット

◆ほうれん草、茎が太くしっかりしていて味が濃くとても美味しいものでした。京セリ、和え物と鍋に大事に使いました。里芋、ほっこりとなめらかで皮もきれいで扱い易くラッキーでした。大根、おでん、酢の物、味噌汁、やわらかく美味でした。 茨木ミニセット

◆安全で美味しく最高です!!ターサイ、キャベツ、ほうれん草は犬も大好きです。

門真ミニセット

◆全部新鮮でしっかりしていてよかったです。

### ★白菜のミルクスープ

・主な材料(2人分)

白菜 120g  
牛乳 1と1/2カップ  
洋風だし粉末 1/2袋(4g)  
真塩 適量(0.6g)



・作り方

- ①白菜は、葉はざく切り、芯は4cm長さの薄切りにする。
- ②鍋に牛乳、白菜の芯、洋風だし粉末、真塩を入れて煮る。やわらかくなったら白菜の葉を加えてさっと煮る。

### ★白菜サラダ あつあつごま油かけ

・主な材料(2人分)

白菜 1/8株(300g)  
スライスロースハム 2枚  
万能つゆ 小さじ2  
A {ごま油...大さじ1  
にんにく(みじん切り)...1/2片  
根生姜(みじん切り)...1/4片}

・作り方

- ①白菜の葉はざく切り、軸は短冊に切る。ハムは細切りにする。
- ②耐熱容器に①を並べ万能つゆをかける。ラップをかけて電子レンジで4分加熱する。取り出して器に盛る。
- ③フライパンにAを入れて火にかけ、香りが出てきたら②にかける。

●あつあつに熱したごま油を最後にかけること

【の野菜メモ】～葉玉ねぎ 欄～

### <栄養価と効能>

葉玉ねぎは、玉ねぎの玉がふくらむ前に葉をつけたまま収穫した1～3月の季節限定の野菜です。玉ねぎになる部分はもちろんですが、肉厚の葉の部分は、甘く、柔らかく、また、ねぎ特有の香りも少ないため、ねぎが苦手という方にもおススメで、シチューやパスタ等の洋風の料理との相性もバッチリです。

栄養面では玉ねぎの成分に加え、**ビタミン類、ミネラル類**も豊富に含まれ緑黄色野菜としても大変優秀です。

### <保存方法>

葉玉ねぎはデリケートな野菜です。乾燥しないようポリ袋等に入れて、必ず冷蔵庫の野菜室に入れてください。玉ねぎと違って日持ちはしないので、出来るだけ早く使いきるようにしましょう。

### 【葉玉ねぎのかき味調味料炒め】

■葉玉ねぎ 400g ■ベーコン 150g

■かき味調味料 大さじ3～4 ■油 大さじ2

①葉玉ねぎは水洗いして一口大の斜め切りにする。

②ベーコンを一口大に切る。

③中華鍋に油を熱してベーコン、葉玉ねぎの順に炒める。

④火が通ってきたら、かき味調味料を入れて具とよく馴染むように絡めて出来上がり!

### 【葉たまねぎ入り豆腐揚げ】

■葉玉ねぎ 1本 ■木綿豆腐 1丁 ■鶏ひき肉 200g

■卵 1個 ■味噌 大さじ1 ■みりん 大さじ1

■片栗粉 大さじ2 ■揚げ油 適量

①豆腐の水分を切り、葉玉ねぎはみじん切りにしボウルに入れて混ぜ合わせる。

②①に鶏ミンチ肉を入れ、味噌をみりんで溶いて加える。

③卵を入れよく混ぜる。

- ④片栗粉で水分を調節して8等分して俵型にまとめる。
- ⑤油を熱し、175℃で3～5分カリッと揚げる。