

アンケートの意見から

2020年25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。

◆うまい菜（スイスチャード）が入っていると色彩がきれいで好きなのでテンションが上がります。いつもごま和えにして食べています。貝割れ大根は普段買わないので、あれこれとレシピに迷いましたが、ネットでさがした「焼きのりとごまのナムル」にさせていただきました。めちゃくちゃ美味しくできて主人も喜んでくれて良かったです。絹さやはにんにくスライスとしょうゆ、塩で炒めておつまみとして、とっても美味しくいただきました。普段スーパーで見かけない野菜が届くとレシピに迷うのですが、あれこれ考えるのもまた楽しいので、毎週何が届くか楽しみにしています。 茨木ミニセット

◆出荷量が増えてきてうれしいです。毎週これくらいの量がほしいです。白州のサラダほうれん草、彩が良くてうれしかったです。新しいチャレンジをされたのですね。伊賀の瀬古さんのインスタ拝見しました。美しい風景に空気や土のおいを感じたいと思いました。お野菜を楽しみに待つ気持ちが倍増しました。

平野スタンダードセット

◆ほうれん草は自家製ベーコンと一緒にパスタで頂きました。包丁で切ったときの「サクッ」という音が新鮮なんだなあという感じがして調理中ワクワクしました。青臭くなくシャキッとした食感もパスタに良いアクセントとなりとても美味でした。ありがとうございました。

滋賀ミニセット

◆サラダ菜はレシピに載っていたしゅうまいにして頂きました。レンチン調理なので暑くなるこの時期に良いですね。苦味も少なくおいしかったです。チンゲン菜は必ず卵とじの中華スープで頂きますが、トロトロでとてもおいしいです。里芋は少しハズレ部分がありましたが、ひき肉と煮ておいしく頂きました。ミニ→スタンダードに変更しても、おいしいのですぐに食べきりました！ 門真スタンダードセット

◆青菜類がたっぷりのBOXでした。水菜、サラダほうれん草、ベビーリーフに貝割れ大根、リーフレタスと組み合わせをかえながら新鮮な生やさいサラダをいただきました。姫ごぼうもさがきしてさっとゆがいてマヨごまであえたごぼうさらだに。登録トマトと一緒に生野菜を盛々食べた1週間です。 門真分け合いセット

◆水菜、ルッコラ、サニーレタスをサラダにして食べました。元気いっぱい！なシャキシャキな野菜。食べごたえもありシンプルにしょう油とごま油と酢の手作りドレッシングと一緒に食べるのが一番美味しかったです。滋賀ミニセット

◆大阪しろ菜、おいしかったです。うまい菜、少々扱いにくい。茎だけ小口切りにして五目煮に加えました。貝割れ大根、重宝しました。絹さや、生椎茸と吸い物に。 茨木ミニセット

◆ルッコラとサラダ菜で普段よりも少しオシャレなサラダができました。ニンニクの芽が入っているとうれしいです。お肉との相性が最高～。 茨木スタンダードセット

◆普段生野菜を食べないのですが、生活クラブのミニセットで時々レタスやサラダ菜を食べる機会も増え食卓の彩が鮮やかになりました！！

茨木スタンダードセット

【お野菜メモ】～ズッキーニ編～

<栄養>

ズッキーニは、油で炒めることでズッキーニに多く含まれるカロテンの吸収率をUPさせ、体の免疫を強化し、風邪の予防や粘膜の保護に効果があります。また、ビタミンBが血液の循環をよくし、体に溜まった余分な水分を排泄してくれるので、むくみ解消や血行促進によって美肌効果を発揮します。

<食べ方>

ズッキーニは、歯ごたえがなすに似ており、油と相性のよい食材です。油で炒めたり揚げたりすることで、香りが出て美味しくなります。煮込み料理にする場合でも、先に軽く油で炒めてから煮込むとよいでしょう。

<保存方法>

古くなると実がスカスカになるので、なるべく早く食べることをオススメします。保存するときは、ラップや新聞紙などに包んで、涼しくて風通しのよい所か、冷蔵庫の野菜室で保存します。

【ズッキーニのサラダ】

■ズッキーニ 1本 ■タコ 1本 ■揚げ油 適宜
☆しょうゆ 大さじ1/2 ☆豆板醤 小さじ1/2
☆にんにく 少々 ☆酢 大さじ1・1/2
☆サラダ油 大さじ1 ☆塩こしょう 少々

①ズッキーニは1cmの輪切りにする。揚げ油を180度に熱し、ズッキーニを素揚げする。

②タコも輪切りにして水分をふき、高温でカラッと早く揚げる。

③ドレッシング(☆)の材料はボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。

④③のボウルに①と②を入れ、軽く和え、器に盛る。

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。