

## アンケートの意見から 2020年30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。

◆たくさんの野菜、バランスのとれた種類で良かったです。毎週どんな野菜が来るのか少しでも早く知りたいので、大阪は前日にHPにお届け表が掲載されているので、それを楽しみに見てメニュー決定の参考にしています。左側の「次週の予定品目」も大まかに予測が立ちます。以前に比べると予定のわかる度合いが高まっていると感じています。気候気温の変動で予定通りにはいかないのが農業だと思うので、情報を集めて割り振りする担当の方には頭が下がります。ありがとうございます。平野スタンダードセット

◆青ネギは長めに切っておみそ汁に入れると甘くておいしかったです。スナップエンドウは塩ゆですると甘い。貝割れ大根は生のままキムチにのせて、一気に食べてしまいました。小松菜、チンゲン菜は炒めものでいただきました。ありがとうございます。エル東ミニセット

◆小かぶは葉とかぶを炒めてオイスターソースだけで味付けしました。かぶの甘さが引立つのでおいしいです。ブロッコリー、すごく立派でした。固めにゆでます。茎も茹でドレッシングだけで子供もモリモリ食べました。ごぼうもさんびら、サラダとスープ。自粛生活で子供や主人の分のごはんも作るのに野菜ボックス、エルコープの食材には本当に助けられました。ありがとうございます!!エル西スタンダードセット

◆とうもろこしが初めて届きました!!6月のやさいレシピに「とうもろこしのフリッター」が書いてあったので作ってみました。何も味を付けずに揚げたてをいただきました。甘くてとてもおいしくて、「やめられない!止まらない!」・・・で!食事の前に味見をしたのが悪くて、一本全部食べてしまいました。とても幸せで大満足でした。又届いたら良いなあと待っています。エル西ミニセット

◆ブロッコリーの大きさにビックリです。お鍋に入りきらず2回に分けて蒸しました。新鮮でしたし、ほのかに甘味もあり、残す所なく頂きました。味付けは無くそのまま美味でした。とうもろこしもきれいな物でした。虫食いもなく安心して頂きました。小さな孫が好きなのでパクパク!!私の口には入りませんでした。ふきも太さの揃ったきれいな品でした。大根と一緒に豆腐揚げも入れて煮物にしました。香りと歯ざわりが良かったです。水菜の赤はサラダにしました。紫玉ねぎも嬉しいです。今回も沢山の野菜ありがとうございました。豊能スタンダードセット

◆白州のチンゲン菜が今まで食べた中で一番おいしいです。スープにするとトロトロでお気に入り。これからも楽しみにしているので、暑くなりますが体調に気を付けながら作業頑張ってください!門真ピーク時青菜セット

◆ごぼう、すごくおいしかったです。小松菜は緑がキレイ。日がたってもおいしくいただきました。レタスも大きくて大満足、おいしいです。登録のトマトと一緒にたべました。門真ミニセット

## 【お野菜メモ】～キュウリ編 No.2～

### <調理のポイント>

調理の前には、キュウリに塩を振り、まな板の上でゴロゴロと転がす「板ずり」をしましょう。このひと手間ですぐ表面のいぼが取れ、おいしさが増します。さらに、殺菌効果がある上、味がしみ込みやすくなります。また、「板ずり」の後には、塩を洗い流して熱湯にサッとくぐらせると緑色が鮮やかになります。

酢の物にするときは、薄い塩水に漬けて水分を適度に取っておくと、酢が馴染みやすくなります。

ぬか漬けにするとぬかのビタミンB1がしみ込み、ビタミンB1含有量が増えます。10時間漬ければビタミンB1は5倍に、24時間で10倍になるので、じっくり漬けてみましょう。

### 【キュウリのバリバリ漬】

■キュウリ 2Kg ■塩(下漬け用)130g

☆ザラメ 400~500g ☆酢 180cc

- ①漬物容器や無ければ大鍋、ポウル等にキュウリを一段並べるごとに塩を振り、なるべく隙間なく詰める。
- ②漬物用の落し蓋又は皿を乗せ重石(無ければ水を入れたヤカンやビニール袋で包んだ米や袋砂糖、ペットボトル等)をし、一晩漬ける。(容器の半分弱まで水分が出る程度、キュウリもシンナリするくらい。)
- ③タッパーに②のキュウリを水を切りながら並べたら、上からザラメと酢をかけ蓋をし冷蔵庫に入れる。
- ④翌日になるとザラメが溶けて水分のみになるので上下返ししながら混ぜる。このまま1週間、気付いた時に上下返ししながら漬ける。
- ⑤好みの厚さにスライスしてどうぞ。このまま半年は冷蔵庫保存で食べられます。

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。