

アンケートの意見から

2020年33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。

◆やわらかく風味の良いごぼうなのでレンジで軽く加熱してポン酢で食べるのがお気に入りです。いつもありがとうございます。暑さが厳しくなる季節、気をつけて下さい。茨木ミニセット

◆きゅうり 1本でも誰かの作った大切な野菜です。ありがたくちょうだいします。カボチャは天ぷらにしました。エル東ミニセット

◆初めて大葉が届きました！消費材のカツオたたきに乗せたり、豚肉とチーズで巻いてフライにしました。無農薬で安心して食べられるので嬉しいです。キュウリは毎週欲しいくらいお気に入りです。とても新鮮でおいしく、家族で取り合いになります！大雨の影響もあり収穫が大変ですが応援しています。門真スタンダードセット

◆赤タマネギはサラダと酢漬けで、キュウリはサンドイッチと浅漬けで、さつまいもは大学イモにして1本でたくさん出来ました。どれも新鮮で野菜そのものの味も濃くておいしかったです。米川さんや木下さんのご苦勞に感謝しながら楽しくお便り読ませていただきました。無農薬野菜はクセがなく、食べやすいので、どの野菜もいつもおいしくいただいています。ありがとうございます。エル西ミニセット

◆キュウリ、酢の物にして食べました。スーパーでは71円でしたので安いなあと思いました。奈良ミニコース

◆大葉は香りがとても良く葉も立派で豚しゃぶや魚と頂きました。梅びしおとの相性バツグン！ピーマンはパリッとしていて肉厚で肉詰めと焼きそばに使いました。夏野菜を食べて今年の猛暑を乗り切ります！門真スタンダードセット

◆自分からあまり求めなかったモロヘイヤ。さっと湯通ししたのを細かく刻んで味噌とマヨネーズと少しの甘味を入れたドレッシングで頂きました。多かったので半分はもやしのパリッと湯通しして冷蔵庫にあったのだからめしました。味噌マヨドレッシングにはたらこを混ぜてもおいしいです。茨木ミニセット

◆安心安全でおいしい食材はシンプルな味付けで丸ごと食べられます。オクラはヘタのかたいところだけ切ってキュウリもヘタだけ小さく切って、ゴーヤはふだん捨てるワタも一緒においしくいただきました。暑い暑い夏、どうぞ気をつけて下さいね。茨木スタンダードセット

◆きゅうりの味がするのがうれしいなといつも思いながらいただいています。熱中症気をつけて下さいね。茨木ミニセット

◆おかのり、初めて食べました。新しい野菜嬉しいです。さつまいもも嬉しかったです。パウンドケーキに入れたらスイートポテトみたい！と喜ばれました。茨木スタンダードセット

◆さつまいも立派!!とてもおいしかったです！大量の大学芋に変身しました。困ったときに食べて協力できるのは、とてもうれしい。どんどんやってください。エル東ミニセット

◆牛蒡が大変おいしかったです。こんなに柔らかく甘い牛蒡は初めてです。エル東ミニセット

【お野菜メモ】

～ りゅうきゅう（蓮芋）編 ～ ＜栄養価と効能＞

りゅうきゅう（蓮芋）には食物繊維とカリウムが多く含まれていて整腸作用やむくみ解消が期待できます

骨や肝臓における酵素の働きを活性化する働きがある、マンガンも含まれています。

＜調理のポイント＞

特にクセや香りはなく、色々な料理に使うことができます。スポンジのように中に空洞が沢山あるので、汁気をたっぷり吸わせることができます。生のままではシャキシャキとした食感が楽しめ、さっとゆでると歯ざわりが優しくなり、綺麗な薄緑色になります。

少しアクがあるので、アク抜きをする必要があります。切った物に塩を振って軽く揉んでからしばらく水にさらしておくか、スライスや短冊に切ったものをさっと茹でてから水にさらしておきます。

【りゅうきゅう（蓮芋）の炒めもの】

■りゅうきゅう（蓮芋） 500g ■豚肉 100g

■にんじん 50g ■塩・こしょう 少々

■酒 少々 ■しょう油 少々 ■サラダ油 大さじ1

①りゅうきゅう（蓮芋）は皮をとり、大きめのそぎ切りにして熱湯でゆで、水にさらして絞っておく。

②豚肉は食べやすい大きさに切り、にんじんはせん切りにする。

③フライパンにサラダ油を熱して、りゅうきゅう（蓮芋）とにんじんを炒め、火が通れば豚肉を加える。

④③に調味料を入れて味付けし、皿に盛りつける。（好みで砂糖を加えてもよい。）

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。