アンケートの意見から　2020年37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。

◆台風の影響で大きな被害が出たのではないかと心配しています。自然相手の仕事は本当にきびしいとおもいますが身体に気をつけて下さいね。れんこんは煮物に天ぷらにきんぴらにと何をしてもおいしいですね。ツルムラサキはおひたしにして食物繊維たっぷりの一品にできました。　茨木ミニセット

◆エンツァイははじめて見、食べる野菜です。ネットで食べ方を調べたら、にんにく炒めがよさそうで、茎は４㎝位に切り、葉の長さはそのままで炒めていただきました。すばらしく美味しかった。こういう風にあまりなじみのない野菜がくるとワクワクします。猛暑の中、皆様頑張ってください。　エル西ミニセット

◆エンツァイ、以前中華料理店で食べて覚えた一品です。シンプルにニンニクのうす切りとゴマ油と塩で高温でさっと炒めます。美味しいですよ。米ナス、厚めに切って田楽にして食べました。味噌にすりゴマ、砂糖、酢を合わせてのせました。ピーマン、葉っぱ野菜が少ない時期で、炒め物に細切りにして彩にしたり、万願寺とうがらしの代用として焼いたり、重宝しました。新鮮な野菜をありがとうございました。　エル西ミニセット

◆きゅうりが毎週入っていて楽しみです。台風の被害が出たのではありませんか？まだまだ暑いし、どうぞ身体に気をつけて下さい。　茨木スタンダードセット

◆この暑さの中、毎日待ってくれない農作物の収穫は口で表せない重労働ですよネ。どんな形でも感謝しかないです。１ツ１ツありがたく頂いています。オクラはカメムシなんですネ。我が家のしそはバッタです。ほんの少し植えているのですが毎朝とってもとってもいますバッタは私より先に食べて元気のよう!!そろそろ花が咲きそうで細かいですが佃煮にするのが楽しみです。熱中症に気をつけて下さいね。秋野菜楽しみにしています。　奈良ミニセット

◆野菜の量が減っているのでスタンダードから分け合いに変更してみました。数量が２つのものも多いですが１つでは少ないものも今まであったので、今は適量で消費できています。おかわかめは毎年楽しみです。しゃぶしゃぶにして頂きましたが、歯ざわりも良く２セットなのでたっぷり頂けました。　奈良分け合いセット

◆夏はこのねばねば野菜が美味しいですよね。疲れた胃も喜んでいます。私は炒め物の仕上げに使います。ボリュームたっぷり肉入り野菜炒めも、このねばねばのお蔭でつるっと食べられます。家族皆に好評でした。ポイントは細かく刻むこと!!モロヘイヤは包丁でたたいて、まな板にへばりつくくらい粘り気を出してから調理。　エル東ミニセット

◆いつもありがとうございます。今年に入って感染病、自然災害の影響で生活に変化がもたらされている人々も多いと思います。生きるために食物は欠かせません。家庭菜園を少し始めてみました。野菜を我が子の様に思えます（笑）確かに愛情だけではなく業が必要です。闘いに勝ってください!!祈っています。香里ミニセット

◆夏の元気が出るお野菜うれしいです。丹精込めたお野菜、感謝です。　奈良ミニセット

【お野菜メモ】

～ バターナッツかぼちゃ編～

<バターナッツかぼちゃとは？>

バターナッツは南アメリカ大陸が原産とされるもので、アメリカではポピュラーなカボチャのひとつです。最近はスーパーでもたまに見かけるほど人気が高まってきました。海外から入ってきた品種ではありますが西洋カボチャの仲間ではなく、植物分類上は日本カボチャと同じ仲間になるそうです。果皮は黄褐色から肌色でツヤがありつるつるしています。形は縦長のヒョウタン形で、下の膨らんだ部分に種が入っています。大きさは５００ｇ程から１ｋｇほどでそれほど大きくはなりません。このカボチャの特徴はナッツのような風味とねっとりとした果肉にあります。繊維質が少なく、ポタージュにするととても滑らかに仕上がります。

<レシピ>バターナッツのポタージュ

（材料４人分）

■バターナッツかぼちゃ 400ｇ■玉ねぎ１個
■水 400ml■牛乳 100～200ml（お好みで）
■コンソメ１個■塩・コショウ少々

（作り方）

1.バターナッツは縦に割って種をとり、皮をむき、１㎝の角切りに、玉ねぎはみじん切りにする。
2. バターナッツ・玉ねぎ・水・牛乳・コンソメを鍋に入れ柔らかくなるまで煮る。
3.粗熱をとり、ミキサーにかける（又は濾す）。
4.なめらかになったら、塩・こしょうで味を整えて出来上がり。

※バターナッツを 500～600wのレンジで 3～4分加熱してから皮をむいて煮込むと簡単で時短にもなります。（レンジの時間は加減して下さい）

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。