

アンケートの意見から 2020年38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。

◆ツルムラサキはおかわかめと一緒にごま油で炒めウインナーや炒り卵も入れ、子供も食べていました。きゅうりは浅漬けにしました。ぱりぱりと歯応えも良くて美味でした。白いズッキーニは珍しいです。牛肉と甘辛煮にしました。色々な野菜をありがとうございます。

豊能スタンダードセット

◆夏らしい野菜のラインナップでうれしいです。ズッキーニ、1本はベーコン、玉葱と中身をくり抜いて炒めたものを戻してチーズをかけて焼きました。もう2本は玉ねぎ、人参、米ナス、ピーマンと一緒にラタトゥイユに。キュウリは消費材の「タコのマリネ」と共にスライサーでスライスして玉ねぎせんざりと一緒にサラダに。モロヘイヤはゆがいて鰹節とお浸しにしました。おいしかったです。 平野スタンダードセット

◆何回か届けてもらったことがあるはずなのに、エンツアイが空心菜だと知らずでした。調べてニンニク炒めにしました。届いてから何日か経っていましたが葉も茎もしっかりしていて美味しかったです！かぼちゃは煮物にして、半分は天ぷらにしようと思っています。平野ミニセット

◆暑中見舞いをいただいた様な野菜達。どれもこれも美味しくて元気をもらいました。お礼を申し上げます。 茨木スタンダードセット

◆大きくてきれいなさつま芋でした。天ぷらやさつま芋のきんぴらにいただきました。甘味があり美味しかったです。暑い中での収穫ありがとうございます。 門真ミニセット

◆エンツアイ、湯通しして色合いにそのままポン酢で頂きました。オクラ、サラダで。キュウリ、まき切りにして孫（2才）もぱりぱりと食べています。大変な時期、作るのも大変!!ありがとうございます。 香里ミニセット

◆酷暑の中農作業、本当に大変だと思いますが、美味しいお野菜をありがとうございます。前回と続けて届いたオクラがおいしくて!!大きいのにやわらかいので、ゆでて豚モモスライスで肉巻きにしてこんがり焼いてポン酢で頂きました。中がトロトロですごく美味しかったです。 香里ミニセット

◆ピーマンは牛肉を細切りにし、チンジャオロース。ズッキーニはオリーブオイルで炒め、塩、こしょうでいただきました。両方ともしっかりした品なのでとても美味しかったです。 奈良ミニセット

◆ニラはチヂミに入れました。新鮮でおいしく頂きました。久し振りにピーマンの肉詰めにしました。ピーマンがピーンと張っていて新鮮さが分かりました。肉詰め、夫からも「おいしい!!」と言われました。 奈良ミニセット

◆モロヘイヤ、普通に美味しく頂きました。大葉、炒め物の最後に。米ナス、煮びたしに。ピーマン、パプリカと豚肉炒め。姫ごぼう、しっかりとした牛蒡、少しずつ使います。 茨木ミニセット

【お野菜メモ】

～ ドジョウインゲン豆 編 ～

<栄養価と効能>

ドジョウインゲン豆はカリウムをたくさん含んでいるので、ナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、利尿作用もあるので、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的です。

またβカロテンはレタスのおよそ3倍以上も含まれているようです。抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

<保存方法>

乾燥しやすくそのままにしておくとしんなりとしてきます。袋や密封容器に入れ冷蔵庫に入れておきます。大量にある場合は、さっと塩茹でしてから冷凍しておくとしんなりして長期保存が出来ます。どうしても食感は落ちますが、色や風味は残せます。使う時はさっと流水で解凍しても、自然解凍でも良いです。炒め物やあえ物など、ほぼ生のものと同じように使えます。

【ドジョウインゲン豆のバター煮】

- ドジョウインゲン豆 好きなだけ
- 洋風だし粉末 小さじ1弱
- バター 小さじ1
- 塩コショウ 適量

- ①ドジョウインゲン豆は洗って上下へたを取る。
- ②鍋にドジョウインゲン豆を入れ、ヒタヒタの水と洋風だし粉末を入れ中火にかける。ドジョウインゲン豆が柔らかくなってきたらバターを入れて更に煮る
- ③好みの固さになったら塩胡椒で味を整え完成。

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。

