## アンケートの意見から

2020年40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。

- ◆ツルムラサキの緑がとてもきれいで、目でも楽しむことができました。鮮度の高いものだからですね。さつまいもは甘かったのですが、かたくて少し驚きました。ミネラル豊富な土で作られたからでしょうか。いつも安心でおいしい野菜を有難うございます。茨木スタンダードセット
- ◆ピーマンは多めの油で塩をふって両面焼きしました。初めてヘタもタネもそのまま食べましたが、思っていた以上に気にならず栄養もたっぷりとれるので良かったです。美味しかった。オクラはおだしと塩でブレンダーにかけて冷たく冷やしていただきました。天候の変化が激しい中、旬のお野菜をいつも有難うございます∜平野ミニセット
- ◆米ナスは輪切りにしてステーキにしたら柔らかくておいしかったです。かぼちゃはホクホクで夫は「お菓子みたい」と言ってました。モロヘイヤはにんにくと炒めました。奈良ミニセット
- ◆全ておいしかったです。りゅうきゅうのレシ ピは役立ちました。生でマヨネーズ和えとレシ ピの炒め煮をしました。奈良スタンダードセット

- ◆ツルムラサキはあまりなじみのない野菜なのでおすすめレシピがあれば教えて頂きたいです!ごぼうは無農薬なのでたわしで土を落として安心して皮ごと頂けます。やさいBOXを利用してからピーラーの出番と生ごみの量が減り栄養をより多く摂取できる様になりました!!

  門直スタンダードセット
- ◆枝豆初物でした。香りが良かったです。甘味もありました。実が2つや3つの揃った枝豆ばかりでした。選別が手間なのでは…。エンツァイは茹でて刻み豆腐との清汁の中に沢山入れました(半分位)。後は炒め物に使いました。米茄子は炒め焼きにしました。トロッとしていて美味でした。茄子は入らないと思っていたので嬉しかったです。 豊能スタンダードセット
- ◆私は熊本出身です。れんこん、熊本産と知るとなんだかすごく嬉しくなります。かぼちゃとレンコンのサラダやきんぴらにしてシャキシャキ感を楽しみ、頂きました。 門真ミニセット
- ◆ツルムラサキはおひたしで、ピーマンはトースターで丸焼きにしてかつお節と醤油でいただきました。タネもおいしかったです。季節のかわりめですが、お身体ご自愛くださいませ。

エル西ミニセット

◆台風の被害もさほどではなかったとのこと、よかったですね。夏の元気の素、ゴーヤは豚肉と炒めるのが定番です。空心菜も同じように使っていたのですが、今回はわさびじょうゆで和えてみるとおいしかったです。細かく刻むのがポイントでしょうか。1 cmほど。

茨木スタンダードセット

◆かぼちゃ、とてもおいしかったです。煮物と スープにしました。 豊能ミニセット

## 【お野菜メモ】~ 里芋 編 ② ~

## く保存方法>

里芋には独特のぬめりがあるため調理しづらいところもありますが、土を洗い落とした後、よく乾かすか水気をふきとると、むきやすくなります。また、かゆみの原因は、針のように尖っているシュウ酸カルシウムの結晶で、これが皮膚を刺激してかゆくなるようです。シュウ酸カルシウムは酸に弱いので、いもを酢水につけたり、指に酢をつけてむくとかゆみが和らぎます。

お米のとぎ汁に酢を少々加えてゆでると、仕上がりが白くてきれいな上、柔らかくなります。 さといものぬめりには薬効成分がたっぷり含まれているので、できるだけ落とさずに調理しましょう。

## 【甲芋と豚肉の照り焼き】

- ■里芊 4個 ■豚肉 150g
- ■片栗粉 大さじ2~3
- ★お酒 大さじ2 ★みりん 大さじ2
- ★しょうゆ 大さじ2 ★砂糖 大さじ1.5
- ①里芋は、皮をむいて一口大に切り火を通してお く。豚肉とさといもの表面に片栗粉をまぶす。タ レの材料を混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに油(分量外)をひき、豚肉を焼いていく。豚肉が焼けたら、さといもを入れて少し炒め、混ぜておいたタレ★を入れる。
- ③とろみが出てきたら、好みのとろみで火を止めて完成!

