アンケートの意見から　　２０２１年９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。

◆野菜 BOX はじめての購入です。お花みたいなのが来たっっ!! お家族で大騒ぎしたターサイ。シンプルに塩で炒めて美味しかったです。この苦味がクセになるー!! と小 3 の長男がたくさん食べました。ほうれん草はキッシュ、キャベツはお好み焼き、青ネギはカットして冷凍して大事に食べています。　門真ミニセット

◆いつもおいしい野菜をありがとうございます！水菜は苦味がなくて、３才の娘もそのままでムシャムシャ食べます。以前、水菜は苦いと言われてからスーパーで自分で買うことはなかったのですが、こちらの水菜はみんな大好きです！かぶもレシピに載っていたバターとベーコンで炒めて、子供達もおいしいおいしいと食べてくれました。今まで避けていたお野菜を美味しく食べる機会を頂いて感謝しています♪
香里ミニセット

◆やさい BOX 登録前は実野菜や根野菜が好きで、葉物は「あれば使う」程度でしたが、やさい BOX は小松菜、しろ菜、チンゲン菜、白菜の茎の部分がとてもおいしくて感動します。切って炒める前に必ず１つ２つ茎をつまみ食いするんです。あまりにおいしい時は、思わずテーブルで宿題中の息子（11 才）に一切れ差し出して味を分かち合います。たいてい「おかわり」と言われますよ!! おいしい野菜があれば幸せです。　豊能スタンダードセット

◆ナバナは辛子和えにしました。茎が甘くて美味しかったです。ほうれん草はかか和えにしました。新鮮で甘みもありました。ブロッコリーは蒸して頂きました。そのままの味が美味しかったです。サンチュはサンドイッチの具にしました。色々な野菜をありがとうございました。
豊能スタンダードセット

◆葉ものは甘味があって味が濃く、市販のものとの違いがよくわかります。かぶはやわらかくて甘くてあっというまに消えます。安全でおいしい野菜をありがとうございます。
茨木スタンダードセット

◆白ネギ；豚の生姜焼きの横で焼き、トロッとした甘くおいしい白ネギを頂きました。うまい菜；色鮮やかでとってもやわらかく、ごま和えで美味しく頂きました。さといも；かしわと煮付ける予定です!! 大根；葉っぱもほしいです!! ふりかけで食べたいです。いつも安全でおいしい野菜ありがとうございます。エル西ミニセット

◆今回は三つ葉とれんこんを利用しました。三つ葉、親子丼に利用。根っこががんばってくれていて、新芽を今も利用しています。れんこん、じゃことアスパラを合わせて炒めて食べてみました。シャキシャキであいしかった♡ありがとうございます。お身体を大切になさってください。　平野スタンダードセット

◆ほうれん草→葉先はサラダ。残りは豆伍心木綿豆腐で白和えに。ターサイ→葉先は中華だし、春雨で中華スープに。残りはみじん切りし、にんにく、玉締めゴマ油、信念スライスベーコンで炒めて。大根→厚めに皮をむき自家製味噌でふろふき大根に。皮は千切りにしてゆず香るさっぱりポン酢に 30 分浸けて箸休めに。白ネギ→鶏もも焼き肉用と一緒にやきとりに。
門真ミニセット

【お野菜メモ】～葉玉ねぎ　編～

＜栄養価と効能＞

葉玉ねぎは、玉ねぎの玉がふくらむ前に葉をつけたまま収穫した 1～3 月の季節限定の野菜です。玉ねぎになる部分はもちろんですが、肉厚の葉の部分は、甘く、柔らかく、また、ねぎ特有の香りも少ないため、ねぎが苦手という方にもおススメで、シチューやパスタ等の洋風の料理との相性もバッチリです。

栄養面では玉ねぎの成分に加え、**ビタミン類、ミネラル類**も豊富に含まれ緑黄色野菜としても大変優秀です。

＜保存方法＞

葉玉ねぎはデリケートな野菜です。乾燥しないようポリ袋等に入れて、必ず冷蔵庫の野菜室に入れてください。玉ねぎと違って日持ちはしないので、出来るだけ早く使いきるようにしましょう。

【葉玉ねぎのかき味調味料炒め】

■葉玉ねぎ　400g　■ベーコン　150g
■かき味調味料　大さじ3～4　■油　大さじ2
①葉玉ねぎは水洗いして一口大の斜め切りにする。
②ベーコンを1口大に切る。
③中華鍋に油を熱してベーコン、葉玉ねぎの順に炒める。
④火が通ってきたら、かき味調味料を入れて具とよく馴染むように絡めて出来上がり！

【葉たまねぎ入り豆腐揚げ】

■葉玉ねぎ　1本　■木綿豆腐　1丁　■鶏ひき肉　200g
■卵　1個　■味噌　大さじ1　■みりん　大さじ1
■片栗粉　大さじ2　■揚げ油　適量
①豆腐の水分を切り、葉玉ねぎはみじん切りにしボウルに入れて混ぜ合わせる。
②①に鶏ミンチ肉を入れ、味噌をみりんで溶いて加える。
③卵を入れよく混ぜる。
④片栗粉で水分を調節して8等分して俵型にまとめる。
⑤油を熱し、175℃で3～5分カリッと揚げる。

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。