アンケートの意見から　2021年20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。

◆いつも美味しい新鮮で安心の野菜をありがとうございます。京セリ、最近ちょくちょく京セリが届くので喜んでいます。私は子供の頃、京都市南区で育ちました。まだ市電が通っている頃で、通学路で馬車、手車も荷役で使われていてよく見掛たものです。又、友人と幼稚園に通った道にセリ田がありザリガニを見かけ道草を食ったことを思い出します。「セリ」がやさいBOX に入ってくると汁物の浮かし、鍋物の野菜の一品、ゆでて和え物にとシンプルにセリを食べますが、いつもその度に昔の一コマを思い出し、なつかしく、胸がキュンとなります。これからも楽しみにしています。　エル西ミニセット

◆2週前に届いた大根が昨夜で使い切り。今日タイミングよく届いて嬉しいです。午前中スーパーでつい「レタス」をカゴの中へ。ふと「もしかして今日届くかも？」とささやきが？が。また売り場に戻しました。そしたらやっぱり「サラダ菜」が届き、やったー！です。水菜も久しぶり。サラダに、炒め物、簡単野菜漬けに、みそ汁に、ジュースにも。クセがなくて大活躍です。小松菜はピーク時と共に２セット。これは長持ちするので多くても問題なし。キャベツを待ってまーす。先週の白菜もまるまる 1 個、食べて食べて…まだまだあります♡野菜がたくさんあると料理のレパートリーが広がって献立にとても助かります♡　茨木ミニセット

◆白菜の外葉をむいて見てみると穴がちらほら…何枚かはがしたところで小さい青虫を発見しました。よく考えてみると島原からはるばる大阪へやって来たんですよね。中の方はまだ食べてなかったのできれいでした。小松菜もシャキシャキでおいしかったです。ほうれん草ばかりで小松菜は久しぶりでしたよね？平野ミニセット

◆ほうれん草は毎週届いてもあきません。いくらでも消費できます。小松菜はなんていうか…しなりがあって少しもっちりしているっていうか…他で手に入るものとはちょっとちがう。色気があるというか…兎に角美味しいです。サンチュは柔らかくてサラダにぴったり!!きれいで使い易かったです。大根、頭の方はおかゆの具に、しっぽのほうは短冊切りで炒め煮。他の野菜のまとめ役です。　エル東ミニセット

◆そら豆、子どもたちと楽しくさやから出しました。「そらまめくんのベット」という絵本が大好きな子どもたち、本当にふかふかベットにねているそらまめに感動していました♡塩ゆでにして、ゆでたてをいただいたのと、ちょうど子供の日でちらしずしを作ったのでトッピングして彩をそえてくれました！感謝です。　香里ミニセット

◆キャベツは虫もなく、柔らかくとてもおいしくいただきました。ニンニクの芽、初めて食べました。鶏と炒めておいしかった。今まで買ったことのない野菜が来るのがドキドキ楽しみです。　エル西ミニセット

生活クラブのホームページに掲載している「ビオサポレシピ」もご活用下さい。

～ レタスレシピ特集 ～

＜レタスのさっぱりサラダ＞

・レタス 2分の1（250g） ・オリーブオイル 大さじ1
・レモン汁 大さじ1 ・塩コショウ 2ふり～
・お好みで粉チーズ 1ふり～

1 レタスを食べやすい大きさに切るかちぎる。
2 ビニール袋に入れて塩・オリーブオイル・レモン汁を入れてシャカシャカし、塩コショウを振りかけ味を調えたらできあがり♪

＜レタスとウインナーのスープ＞

・レタス 好きなだけ ・ウインナー 2本 ・水 400cc
・洋風だし粉末 1袋 ・塩・コショウ 適量

1 ウインナーはお好きな大きさに切る。
2 鍋に水を入れ沸騰してきたら洋風だし粉末とウインナーを入れる。
3 レタスをちぎって入れ塩コショウで味を調整して完成♪

＜ツナレタス＞

・レタス 適量 ・まぐろ油漬け缶 1缶 ・焼き海苔 1枚
・ゴマ油 小さじ1 ・塩 適量 ・ブラックペッパー 適量
・白ごま 適量

1 レタスは冷水で洗い、キッチンペーパーで水分をふき取り食べやすくちぎる。
まぐろ油漬け缶は油をきる。
2 調味料を入れ、空気を入れるようにサックリ混ぜる。
仕上げにちぎった焼き海苔と白ごまを入れて完成。

＜ベーコンとリーフレタスのサラダ＞

・リーフレタス サラダボウル1杯 ・ベーコン 6枚
・コーン 1/2カップ ・粗挽き塩コショウ 少々
・オリーブオイル 大さじ2

1 リーフレタスは、洗い食べ易い大きさにちぎる。ベーコンは、6等分位に切りカリカリに炒める。
2 サラダボウルに、ベーコン．コーン入れ混ぜる。粗挽き塩コショウを振り、オリーブオイルを掛け混ぜる。

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。