

アンケートの意見から 2021年27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。

◆生のズッキーニを食べてみようと思えたのは、生活クラブで取り組む野菜だからです。サラダでいただき、野菜の持つ甘みを味わえました。二つもごぼうも炒めたりゆでたり…何をしてもおいしくいただけます。安心な野菜をありがとうございます。暑くなりますので気をつけて下さいね。
茨木スタンダードセット

◆ちょうほう菜、初めて聞きました。油炒めがきれいな緑色でおいしかったです。とうもろこし、今回はとうもろこしご飯、ポテトサラダのコーン入り、ヒゲは細かく刻んでみそ汁に入れました。姫ごぼう、でかくて！やわらかいですね。生でもおいしいですが、砂肝と塩胡椒炒めにしました。香りが良いです！梅雨の中の作業、お疲れ様です。＜伊賀有機より＞の便り、詳しくて読むのが楽しみです。ありがとうございます。

香里ミニセット

◆今まで食べたサラダ菜の中で1番おいしかったです！肉厚で食感も良く、また食べたいです。あやめ雪の小かぶは色がかわいくて食感もやわらかく生でもサッと煮てもおいしかったです。木下さんのほっこりする文章が大好きです…。

門真スタンダードセット

◆ズッキーニがくると、うれしくて「やったー！」となります。夏の訪れを感じます。これからも届くのを楽しみにしています。葉物よりも長持ちなのもうれしい！
エル東ミニセット

◆いつも美味しい野菜をありがとうございます。今日の一押しは「かぼちゃの種」です。実の方ももちろん文句なしに美味しかったです。何といても種に感動しました。普通、こんなに大きい種は見かけ倒しで、中はスカスカ、もしくは殻だけが分厚いかのどちらかですが、今回の種の中にはぷりぷりのかぼちゃの種が入っていました。商品にもなっているあれより格違いに美味しかったです。声を大にして言いたい！「種は炒って食すべし」
エル東ミニセット

◆木下明子さんの「安心って…」にめちゃくちゃ共感します。料理にしても、やっぱり穏やかな気分でじっくり作ったものが美味しいですもんね。梅雨なのにこう暑くては心穏やかになんてそうそうなれるもんじゃあないですよ。茹たコ状態で育てて下さっている木下さんはじめ畑の皆さんのお蔭で自宅に居ながら美味しい野菜を頂けます。有難うございます。エル東ミニセット

◆ごぼうは人参と一緒に薄味で煮ました。香りがあり思った以上にやわらかでした。サラダや、チップスも作りたと思っています。ズッキーニはチーズをのせてオーブンで焼き、一本は炒めました。歯ごたえも良くて美味しい野菜です。
豊能スタンダードセット

◆小松菜、やわらかくておいしかったです。煮物にしたり、みそ汁に入れて食べました。姫ごぼうは牛肉と煮たり、油であげて甘辛いたれをからめて食べました。おいしいゴボウでした。

香里ミニセット

生活クラブのホームページに
掲載している「バイオサポレシピ」
もご活用下さい。



【お野菜メモ】～キュウリ編 No.2～

＜調理のポイント＞

調理の前には、キュウリに塩を振り、まな板の上でゴロゴロと転がす「板ずり」をしましょう。このひと手間で表面のいぼが取れ、おいしさが増します。さらに、殺菌効果がある上、味がしみ込みやすくなります。また、「板ずり」の後は、塩を洗い流して熱湯にサッとくぐらせると緑色が鮮やかになります。

酢の物にするときは、薄い塩水に漬けて水分を適度に取っておくと、酢が馴染みやすくなります。

ぬか漬けにするとぬかのビタミンB1がしみ込み、ビタミンB1含有量が増えます。10時間漬け込むとビタミンB1は5倍に、24時間で10倍になるので、じっくり漬け込みましょう。

【キュウリのバリバリ漬】

■キュウリ 2Kg ■塩(下漬け用)130g

☆ザラメ 400～500g ☆酢 180cc

- ①漬物容器や無ければ大鍋、ボウル等にキュウリを一段並べるごとに塩を振り、なるべく隙間なく詰める。
- ②漬物用の落とし蓋又は皿を乗せ重石(無ければ水を入れたヤカンやビニール袋で包んだ米や袋砂糖、ペットボトル等)をし、一晚漬ける。(容器の半分弱まで水分が出る程度、キュウリもシンナリするくらい。)
- ③タッパーに②のキュウリを水を切りながら並べたら、上からザラメと酢をかけ蓋をし冷蔵庫に入れる。
- ④翌日になるとザラメが溶けて水分のみになるので上下返ししながら混ぜる。このまま1週間、気付いた時に上下返ししながら漬ける。
- ⑤好みの厚さにスライスしてどうぞ。このまま半年は冷蔵庫保存で食べられます。

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。