アンケートの意見から　2021年32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。

◆今回のやさい BOX は全部伊賀有機さんからですね。ありがとうございます。モロヘイヤはゆでて汁物（清汁位）にしました。とろみがあり美味しいです。きゅうりとキャベツは塩もみしてサラダにしています。沢山頂いています。野菜の味がしっかりしている様に思います。生産者の皆様のお蔭で、暑い夏、乗り切れそうです。感謝です。野菜や畑の記事、家族にも教え、どんな様子なのか想像しています。気温、草、小動物（大きいのもいますね）の出現、ご苦労の多い仕事で、頭が下がります。毎週ありがとうございます。

豊能スタンダードセット

◆きゅうり３本。うれしいです。丁度メニューで「春巻」を考えているのでタイミングよくて助かります（具の中に入れてもちろん油で揚げます）。姫ごぼうが６本も入っていて、大好きな「きんぴら」作り頑張ります（ちょっと自信作）。

茨木ミニセット

◆おかのりはおひたしにして食べましたがおいしかったです。きゅうりはそのまま浅漬けにしました。ズッキーニはソテーして食べました。ズッキーニは甘くてトロトロおいしいです。届くといつもうれしいです。茨木スタンダードセット

◆ゴボウはささがきにして炒めて砂糖、ラム酒で味付けし、クッキーに入れました。食物繊維たっぷりのザクザククッキーができました。

茨木スタンダードセット

◆おかのり、初めて見たし、食べました。ブラウンマッシュルームとおかのりと豚ミンチでトマトソースパスタにしました。おいしかったです。ズッキーニ、焼肉の時に炒めて食べました。おいしかったです。　エル西スタンダードセット

◆キュウリ→前回よりも太く成長していて、その変化がうれしいです。姫ごぼう→すな肝と炒めました（塩こしょう）。とても甘くてごばうの香りが良いですね。次回も楽しみです。

奈良ミニセット

◆大葉は冷麺と鰹たたきの薬味に使いました。無農薬なのによく虫がつかないなぁーと思いました。キュウリおいしく、生とヌカ漬けにしました。　奈良ミニセット

◆ピーマンは肉詰めにして食べました。皮がやわらかくておいしかったです。キュウリは切るところからいいキュウリの匂いがしておいしかったです。　奈良ミニセット

◆やっとおいしいきゅうりに出会えました!!「今年はきっとどの産地も不作なんだろうな」とぽそぽそして苦いきゅうりの生食をあきらめ、炒めて食べていましたが、久し振りのキュウリに「夏が来た!!」の思いです。青ネギ、香りが良いですね。　エル東ミニセット

◆ズッキーニ、片栗粉をうすくつけて揚げました。少し塩をふって食べると最高。ビールのおともになりました。立派なピーマン、豚ミンチで肉詰めにしました。食べ応えがありました。

エル東スタンダードセット

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。

【お野菜メモ】　～ **ナスビ編** №.2～

＜保存方法＞

低温に弱いので直射日光を避け、涼しい場所で常温保存し、2～3 日のうちに使い切ります。それ以上長く保存するなら、水分が蒸発しないように新聞紙でくるみ、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保管します。ただし、冷蔵すると果肉も皮も固くなってしまい風味は落ちてしまうので、新鮮なうちに使いきりましょう。

＜調理の豆知識＞

なすは切ったまま放置しておくと酵素の働きで変色してしまうので、切ったらすぐに水につけてアクを抜き、変色を防ぎましょう。煮物やカレーに用いるときは、油にさっと通しておくと色も味もよくなります。

また、焼なすにするときは、弱火で時間をかけてしまうと、その間に水分・旨みが逃げてしまうので、焦げない程度の強火で手早く焼きましょう。

【レンジで簡単！なすの蒸しポン酢】

■なす　1本
■ごま油･ぽん酢　各大さじ 1
■かつおぶし少々

①なすはヘタを取り、縦半分に切り、さらに 3 等分します。皮に斜め包丁を入れ、耐熱皿に並べラップをかけて 2～3 分、柔らかくなるまで加熱する。

②熱々のなすに、ごま油とぽん酢をかけ、かつおぶしをのせて出来上がりです。

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。