

アンケートの意見から 2021年34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。

◆モロヘイヤもキュウリもとても美味しかったです。きゅうりは浅漬けやポテトサラダなど色々な食べ方をしました。100均のスライサーで薄切りして調理するのが時短になって好きです(笑)モロヘイヤはモロヘイヤスープが大好き(塩・胡椒・しょう油・洋風だし or 中華だし)なので、そちらでモリモリ頂きました！いつもおいしい野菜をありがとうございます。おかわかめ、はじめまして！久々に初めて出会う野菜が入っていてとても嬉しかったです！かぼちゃはカットしていない丸のままのものを注文できるようになると嬉しいです。 茨木 ミニ

◆おしゃれなイタリアナス…どうやって食べるのか？すぐネットで検索しました。オリーブ油で焼いてチーズをのせてとろけさせたら、トロトロで、とても美味しかったです。ニラは人參シリシリに入れて卵とじで食べました。好きです。ピーマンすごく大きくてパプリカみたい。肉詰めにしました。ワタも栄養があるとのことなので、はずしたものを一緒に焼いてどさくさまぎれで食べました。味は…特になしです。ベランダに植えていた(生えている?)大葉が育ってきたな～と思っていたら、あっという間にレース状になっていて大ショック！だれのせいですか？食べたのは？ 茨木 分け合い

◆かぼちゃ、ポタージュにして。子供たちに好評でした。 香里 ミニ

◆オクラはスーパーとは全然違い、やわらかくてとても美味しく感動しました。1パックだけで残念でした。ゴーヤもナスビもドジョウインゲン豆、モロヘイヤ、全てスーパーのものと違って美味しかったので、あっという間になくなりました。猛暑の中くれぐれもお身体には気をつけて今後も生産よろしくお願いします。

平野 スタダード

◆貴重なお野菜ありがとうございます。オクラはサッと炒めてお弁当に、刻んでみそ汁に。キュウリは酢の物、サラダにしましたが、刻んでいる途中、塩をふってつまみ食したら、子供の頃食べた味で止まりませんでした。どちらも味わって頂きました。ありがとうございました。

滋賀 ミニ

◆おかわかめはおススメの食べ方通りしゃぶしゃぶにしてポン酢とごまだれを付けて食べました。おいしかったです。きゅうりは板ずりにして何も付けずに頂きました。ゴーヤはとてもきれいなものが入っていました。ピオサポのレシピの肉詰め照り焼きにしたり、卵と炒めたりして頂きました。ゴーヤは初物でした。おいしかったです。 エル西 スタダード

◆モロヘイヤは細かく刻んで納豆と混ぜ、暖かいご飯にかけて食べました。ナスは焼きナスにしました。ピーマンは魚焼きに入れて焼き、だし醤油をかけて食べました。全部おいしかったです。 奈良 ミニ

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



【お野菜メモ】

～ ドジョウインゲン豆 編 ～

<栄養価と効能>

ドジョウインゲン豆はカリウムをたくさん含んでいるので、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、利尿作用もあるので、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的です。

またβカロテンはレタスのおよそ3倍以上も含まれているようです。抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

<保存方法>

乾燥しやすくそのままにしておくとしんなりとしてきます。袋や密封容器に入れ冷蔵庫に入れておきます。大量にある場合は、さっと塩茹でしてから冷凍しておくとも長期保存が出来ます。どうしても食感は落ちますが、色や風味は残せます。使う時はさっと流水で解凍しても、自然解凍でも良いです。炒め物やあえ物など、ほぼ生のものと同じように使えます。

【ドジョウインゲン豆のバター煮】

- ドジョウインゲン豆 好きなだけ
- 洋風だし粉末 小さじ1弱
- バター 小さじ1
- 塩コショウ 適量

- ①ドジョウインゲン豆は洗って上下へたを取る。
- ②鍋にドジョウインゲン豆を入れ、ヒタヒタの水と洋風だし粉末を入れ中火にかける。ドジョウインゲン豆が柔らかくなってきたらバターを入れて更に煮る
- ③好みの固さになったら塩胡椒で味を整え完成。

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。