

アンケートの意見から 2021年36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。

◆いつも本当においしい野菜をありがとうございます。やさいニュース表面の＜伊賀有機より＞を細長く切り取り、家族が目にするトイレに毎週貼っています。というのも大学2年生の子、オンライン授業で、農学部で醍醐味である実習が全て消えてしまったからです。一度だけ丹波へお手伝いに行かせてもらい、人々の体力や忙しさに感動して帰宅してその人たちの為に又勉強頑張れると言い、「無」の状態だった大学生が少し元気になりました。食べ物を作っている人にもっと感謝しなくてはと思わせてもらっています。 香里 ミニ

◆ゴーヤ、毎日でも食べたい野菜、やっと届きました。薄切りにかつお節としょう油をかけて。ゴーヤにバナナ、又はパイナップル、青菜でジュースに。生でも美味しいですよ。 奈良 ミニ

◆葉物が少ない時にモロヘイヤが来たのでお浸しに。ポン酢とゴマで食べました。胡瓜、ビール、砂糖、塩の液体に浸け、一晚冷蔵庫に。あっさりとした一本漬けになります。ピクルスの代わりにパンに挟んでもおいしいです。 茨木 ミニ

◆エンツアイはコチュジャンを使用したナムルにしたらメチャクチャおいしかった。イタリアナスはベーコンとコラボしたパスタソースにしたら相性バッチリ。ゴーヤは鶏ささみとカレー粉炒めにしました。あっさり、ほんのり苦くておいしかった。 エル西 スタンダード

◆イタリアナス、初めての野菜でした。輪切りにしてオリーブオイルで焼き、トマトとチーズで蒸しました。フライパンに入らなかった分はフライにしました。すぐとろけるようにおいしかったです。とくにフライが外はカリッ、中はとろーり。 エル西 スタンダード

◆おかわかめは和物、汁物に使いました。エンツアイ、今まで買ったことがなかったのですが、美味しいと思いスーパーで見ると買うようになりました。なすはホットサンドメーカーで焼きナスにし、味噌で食べました。 茨木 スタンダード

◆おかわかめ、美味しかったです。サッと茹でてだし醤油で頂きました。なすは皮が少々かたかったので多目のオリーブオイルでじっくり炒め焼きにしました。油と相性が良く美味でした。ピーマンはおかか煮にしました。グリーンアスパラが入っていて驚きました。でも嬉しかったです。ちょっと得をしたような気分で、マヨネーズ少々を付けて頂きました。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

◆南禅寺シシトウ、ガス火で焼いてから酒少々と薄めた麵つゆに浸し、オリーブ油をたらして頂きましたが、柔らかくて甘みがあり、上品な一品でした。美味しくて一度に5個ともみんな頂いてしまいました。 滋賀 ミニ

◆きゅうりがみずみずしくパリパリしていて本当においしいです。初枝豆は少し固めで歯応えが良く、味も濃かったです。 門真 スタンダード

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】～ 里芋 編 ② ～

＜保存方法＞

里芋には独特のぬめりがあるため調理しづらいところもありますが、土を洗い落とした後、よく乾かすか水気をふきとると、むきやすくなります。また、かゆみの原因は、針のように尖っているシュウ酸カルシウムの結晶で、これが皮膚を刺激してかゆくなるようです。シュウ酸カルシウムは酸に弱いので、いもを酢水につけたり、指に酢をつけてむくとかゆみが和らぎます。

お米のとぎ汁に酢を少々加えてゆでると、仕上がりが白くてきれいな上、柔らかくなります。さといものぬめりには薬効成分がたっぷり含まれているので、できるだけ落とさずに調理しましょう。

【里芋と豚肉の照り焼き】

■里芋 4個 ■豚肉 150g

■片栗粉 大さじ2～3

★お酒 大さじ2 ★みりん 大さじ2

★しょうゆ 大さじ2 ★砂糖 大さじ1.5

①里芋は、皮をむいて一口大に切り火を通しておく。豚肉とさといもの表面に片栗粉をまぶす。タレの材料を混ぜ合わせておく。

②フライパンに油（分量外）をひき、豚肉を焼いていく。豚肉が焼けたら、さといもを入れて少し炒め、混ぜておいたタレ★を入れる。

③とろみが出てきたら、好みのとろみで火を止めて完成！



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。