

アンケートの意見から 2021年38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。

◆オクラの新鮮さとおいしさは格別。小さく輪切りにしてサッとゆがいてちりめんじゃこと合わせて食べました。猿も食べる！ナスは蒸し器で蒸したのを細長く手でさいて、ゴマ油、米酢、醤油（各大さじ1）にすりおろしショウガと青ネギの刻んだ物を入れた調味液に浸し、おいしく頂きました。固めのしっかりしたナスも細めの柔らかなナスもおいしかったです。エル東 ミニ

◆久しぶりの暑さで頭がぼーとしていたのか、丸ごと食べられるシシトウの中わた、種、ヘタをきれいにとって掃除してしまいました。時間に追われてもいたのに…ああもう!!そんなめんチャンプルにしたのですが他の野菜に完全に存在感消されてました。貴重な時間と共に味も香りも飛んで行ってしまったようです。エル東 ミニ

◆エンツァイは豚肉と炒めて食べました。やわらかくておいしかったです。れんこんは半分みそ炒めに、残りはすり下ろして冷凍しておきました。解凍してみると水分が出たので軽く絞って豆腐と混ぜて油で揚げて「れんこんひろす」にしました。水分も捨てずにあんを作ってひろすにかけました。どちらもおいしかったです。香里 ミニ

◆オクラ大好きなので大切に3回に分けて食べました（夫は嫌い）。ゆでてかつお節としょう油をかけて頂きました。奈良 ミニ

◆丸々とした米ナスを1/4に縦切りし、2センチの厚さに輪切りにしてレンジ蒸ししました。めんつゆ、しょうがのすりおろし、大葉、みょうがを散らして頂きましたが、甘みがあって食感が良く美味しくペロリと食べてしまいました。生産者の方々、ありがとうございました。

豊能 ピーク時果菜

◆今回のツルムラサキ、とてもキレイでした。スープに使いました。ナスビは揚げてから煮ました。少しショウガを効かせて味付けしたら、美味しく頂きました。刻みネギもトッピングしましたが、ナスビそのもののおいしいのに、過剰でした。奈良 ミニ

◆米ナスを田楽風にしてみたらトロトロでも美味しく頂きました。オクラはヘタもとらずに軽くゆがいてめんつゆにつけて。自分で選ぶと同じことしかしませんが、珍しい野菜はクックパッドで調べて作ってみようという気になります。おいしい安心な野菜、ありがとうございます。茨木 スタンダード

◆おかわかめは前回に入っていた時に初めて頂きましたが、今回もおひたしや炒め物に入れておいしく頂きました。クセがなく食感もやわらかいので子供も何も言わず食べていました！米ナスは輪切りにして、みそとチーズをのせて焼いて頂きました。子供も喜んで食べていました。内側がトロトロなのがよかったです。ありがとうございます！茨木 ミニ

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】～ピーマン編～

＜栄養価と効能＞

ピーマンは、栄養豊富な野菜です。特にビタミンCを多く含み、実にレモンの2倍、トマトの5倍もあります。中くらいの大きさのピーマン4個で1日の摂取量をとることができます。美肌効果や抗酸化作用が期待できるので、厳しい残暑の日差して日焼けした肌のお手入れに最適です。そのほか、ビタミンA等のビタミン類や食物繊維を豊富に含んでおり、加熱調理しても栄養価が損なわれることが少ないので、どんな料理でも栄養バランスよく食べられる野菜といえます。また、熟した赤ピーマンの方が、緑色のピーマンより栄養に富んでいます。

＜保存方法＞

ピーマンは、水気に弱いので、通気性を良くした穴あきのポリ袋等に入れて保存しましょう。また、冷やしすぎると品質が落ちるので、10℃前後の冷蔵庫の野菜室に入れれば、1週間は保存が可能です。1つが傷むとほかのものも傷みが早くなるので、まとめて保存する場合はヘタの色をこまめに確認し、傷んだものを取り除くのが良いでしょう。



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。