

アンケートの意見から 2021年43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。

◆さつまいもがとっても美味しくておどろきました。20分間蒸しただけなのに甘くて、しかも先端部分もえぐみなく、皮まで全て美味しく頂きました。お弁当で持たせた夫もとても美味しいと驚いていました。 エル東 スタANDARD

◆モロッコインゲンはさっと塩ゆでし、何気にそのまま頂きましたが、美味しいことこの上なし。感謝！ピーマンはポークウィンナーとトマト味のソテーにして頂きました。 エル東 ミニ

◆本当に予定外の雨って困りますよね？畑仕事では特にそれまでの苦労が水の泡とか、やり切れませんね。故郷の母を想います。モロッコインゲンは筋が無くて（ものによっては取りにくい筋なのに、舌に触ることありますが、それもなく）適度な歯応えもあり、とても美味しかったです。ピーマン、この肉厚ぶりがたまりません!!

エル東 ミニ

◆かぼちゃは大変美味しく頂きました。あずきを炊いて冷凍してあったので、かぼちゃの上にかき食べました。主人の大好物です。いつも南瓜とあずきが良く合うので料理します。平野 ミニ

◆枝豆がとってもおいしくて2回に分けて食べようとしたけれど、おいしい時に惜しまず二人で一気に食べてしまいました。塩味はグラントの塩で。ドジョウインゲン…初めて聞いた名前です。どんな料理になるのかな～。 茨木 ミニ

◆かぼちゃは水は一切加えず酒とみりんで煮ます。ほっくりと甘く美味しかったです。豚しゃぶの具材におかわり5秒しゃぶしゃぶで栄養素逃がさず軸は少し歯応えある感じで大根おろし入りポン酢でいただきました。 門真 ミニ

◆モロッコインゲンはみりんと醤油とベーコンで煮物にしました。やわらかくてとてもおいしかったです。里芋も煮物にしました。美味しく頂きました。ありがとうございます。 香里 ミニ

◆見たこともない大きなインゲン豆。どうやっていただくかと思いましたが、やっぱりごまみそ和えにしました。豆の味がしっかりして、柔らかくてしっかり味わわせていただきました。ドジョウインゲン豆のファンになりました。ありがとうございます。 奈良 ミニ

◆りゅうきゅうのびっくり!! どうして料理? 食べてくれるか心配。誰かにもらってもらう事を考えていました。1本皮をむき、意外とすぐにむけてびっくり!! 油炒め甘辛味にするとすごく食べ易く、これ又びっくり。主人の口に次々と入り、残りは冷凍して又使用します。これはBOXのおかげ。店頭で見かけたとしても絶対に買わないでしょう! ありがとうございます。

奈良 スタANDARD

◆ルッコラはサッと炒めてトマト、クルミを混ぜてオリーブオイルもかけて頂きました。リーフレタスは大きくて使い応えがありました。虫退治大変だと思います。 奈良 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】 春菊 編②

＜調理の豆知識＞

春菊は、アクが少ないため、下ゆでの必要がない野菜です。柔らかい葉は生でも食べられ、独特の香りが口いっぱい広がります。

加熱の際は、時間のかかる茎部分を最初に、葉はさっと火を通すだけでよいので最後に加えると均一に仕上がります。和え物やおひたし、ナムル等にする場合は、余熱をとるため、冷水にさっとさらし、しっかりと水を切って使用します。鍋料理の具材やてんぷら等、和風で食べるのが一般的なイメージですが、洋風ではグラタンに加えるほか、バジルの代わりに春菊を使ったジェノベーゼ風パスタ等、一風変わった食べ方も人気があります。加熱調理でかさを減らし、早めに食べきりましょう。

【春菊のナムル】

■春菊 1束 ■塩 小さじ1/4

■ゴマ油 大さじ1/2 ■にんにく 1/2片

①春菊は熱湯でさっと茹で、冷水にとり、水分をよく取る。

②にんにくのみじん切り、塩、ごま油を①の春菊にかけなじませたらできあがり。

【春菊とツナの Pasta】

■春菊 2株 ■塩昆布 大さじ1

■パスタ 80g ■まぐろ油漬け缶 大さじ1

●めんつゆ 小さじ2 ●ごま油 小さじ1

①パスタは表示通り茹でる。

②春菊はざく切りにし、①のパスタが茹で上がる直前に一緒に鍋に入れ、約30秒後パスタと共にざるにあける。

③ボウルに油を切ったまぐろ油漬け缶と昆布、パスタと春菊、●を混ぜる。

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。