

アンケートの意見から 2022年10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。

◆白菜、消費材のツナとしょう油、てんさい糖で煮て食べました。外食が続いていたこともあり、おいしさが身体に沁みました。ごちそうさまでした。 茨木 スタンダード

◆ほうれん草の葉っぱが分厚くて、何だか得した気分。もともとこんな品種なのか、それとも育て方が良かったのか、その両方なのか、とにかく満足感バッチリ。毎回でも欲しい位です。ありがとうございます。 茨木 ミニ

◆白菜柔らかくて美味しかったです。塩もみして砂糖、マヨネーズ、すりごま、カツオ節を和えてサラダで食べました。里芋はきめが細かくしっとりとしていてとても美味しかったです。豚汁と煮物にして頂きました。 茨木 スタンダード

◆ほうれん草、バター炒めにしました。甘味があっておいしかったです。うまい菜、色味がきれいでした。大根、葉までおいしかったです。白ネギ、太くて味がよかったです。白菜やキャベツがなかったのが野菜不足でした。白菜、キャベツが1個ずつくらい入っているとよかったです。 茨木 分け合い

◆水菜はチョレギサラダで、青ネギは串カツやおうどんに刻んで、里芋はいかと煮付けで、大根はおみそ汁、おろしてお魚と等々。どれもこれも全て美味しく頂きました。感謝！ エル東 ミニ

◆里芋は皮をむいて茹でて春菊とツナ缶とで和えてサラダにしました。エルコープのドレッシングがよく合いました。 エル西 スタンダード

◆ナバナは辛子和えにしました。里芋は大根と昆布と一緒に煮物にしました。どちらもきめが細かく良いものでした。青ネギは炒り豆腐に入れたり、汁物の青みに使っています。香りが良いです。ちょうほう菜はナムルにしました。ありがとうございました。 豊能 スタンダード

◆葉物は甘みがあってとても美味です。キャベツもチンゲン菜もサッと火を通しただけで、塩やゴマ油少々をふって頂いています。つい食べ過ぎてしまいます。美味しくて安全な野菜をありがとうございます。 豊能 スタンダード

◆キャベツは重宝します。ターサイはすき焼きに入れてみたら、アリです。おいしい。かぼちゃは文句なし美味しかった。 奈良 ミニ

◆レタスはサラダに。寒いのでチャーハンやしゃぶしゃぶにしたり火をサッと通すとたくさん食べられます。大根はすりおろしてお鍋や焼き魚の薬味に使います。下半分は厚揚げと煮ました。冬野菜は本当においしくて嬉しいです。寒い時期に収穫してもらって玄関まで運んでもらって本当に助かります。 平野 ミニ

◆キャベツの甘みがとてもおいしい。滋味のある野菜だと思います。三つ葉は和え物で香りも楽しめました。おいしい安心な野菜をありがとうございます。 茨木 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「バイオサポレシピ」もご活用下さい。



【お野菜メモ】～葉玉ねぎ 編～

<栄養価と効能>

葉玉ねぎは、玉ねぎの玉がふくらむ前に葉をつけたまま収穫した1～3月の季節限定の野菜です。玉ねぎになる部分はもちろんですが、肉厚の葉の部分は、甘く、柔らかく、また、ねぎ特有の香りも少ないため、ねぎが苦手という方にもおススメで、シチューやパスタ等の洋風の料理との相性もバッチリです。栄養面では玉ねぎの成分に加え、**ビタミン類、ミネラル類**も豊富に含まれ緑黄色野菜としても大変優秀です。

<保存方法>

葉玉ねぎはデリケートな野菜です。乾燥しないようポリ袋等に入れて、必ず冷蔵庫の野菜室に入れてください。玉ねぎと違って日持ちはしないので、出来るだけ早く使いきるようにしましょう。

【葉玉ねぎのかき味調味料炒め】

■葉玉ねぎ 400g ■ベーコン 150g

■かき味調味料 大さじ3～4 ■油 大さじ2

- ①葉玉ねぎは水洗いして一口大の斜め切りにする。
- ②ベーコンを一口大に切る。
- ③中華鍋に油を熱してベーコン、葉玉ねぎの順に炒める。
- ④火が通ってきたら、かき味調味料を入れて具とよく馴染むように絡めて出来上がり！

【葉たまねぎ入り豆腐揚げ】

■葉玉ねぎ 1本 ■木綿豆腐 1丁 ■鶏ひき肉 200g

■卵 1個 ■味噌 大さじ1 ■みりん 大さじ1

■片栗粉 大さじ2 ■揚げ油 適量

- ①豆腐の水分を切り、葉玉ねぎはみじん切りにしボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ②①に鶏ミンチ肉を入れ、味噌をみりんで溶いて加える。
- ③卵を入れよく混ぜる。
- ④片栗粉で水分を調節して8等分して俵型にまとめる。
- ⑤油を熱し、175℃で3～5分カリッと揚げる。

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。