

アンケートの意見から 2022年14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。

◆白ネギは焼いてめんつゆをかけて食べました。甘くトロトロになります。おいしいです。ナバナはゆでてごま和え、チンゲン菜はおみそ汁に入れたりレンチンしてごまや海苔で和えました。甘くて美味しかったです。白菜は万能。レンチンしてポン酢であっさり。ごちそう様でした。
エル西 スタンダード

◆傷みのない、とてもきれいなカリフラワーありがとうございました。私はいつもゆですに生のまま食べます。ポリポリ、サクサクの食感が大好きです。そしてなんと軸の甘いこと!!やさしく包んでいる葉まで丸ごといただきました。大感激のカリフラワーでした。エル東 分け合い

◆ほうれん草、新鮮で、おひたしにしてかつお節、しょう油でおいしくいただきました。ナバナ、サッと湯がいてかつお節をかけてしょう油で春をおいしくいただきました。白ネギ、3本も届き、鍋に入れてたっぷりいただきました。茨木 ミニ

◆レタスはやわらかくて重宝。夫は「レタスがいよいよおいしいものとは思わなかった」とやさいBOXのレタスを喜んで食べています。さつまいもは天ぷらにしておいしく頂きました。ほうれん草はお浸しにしました。
奈良 ミニ

◆京セリはセリご飯にして春の香りを楽しめました。キャベツはいつも使う野菜なので助かります。
奈良 ミニ

◆うまい菜は色合いが美しいのでサラダで食べました。大根は柔らかくておでんや煮物にしました。白ネギはごま油で炒めてしょう油をたらただけでしたが美味しくてビックリでした。島原自然塾さんの野菜はとても大切に育てられた!!と感じます。
奈良 ミニ

◆大きなレタス、寒い時なので生食、サラダよりスープ煮にしたり炒め物としていただいています。火を通すのはサッと。シャキシャキした食感を楽しんでいます。小かぶはあんかけ煮にしました。豚ミンチをしょうがを加えて。温まります。高齢の両親も喜んで食べました。ありがとうございます。
門真 スタンダード

◆春菊は玉ねぎ、桜エビを小麦粉、片栗粉と混ぜてチヂミを焼いて食べました。量は二人には多かったのですが、残り半分はごま和えにしました。葉は柔らかく苦味も少なく感じました。
茨木 ピーク時青菜

◆やさいニュースの「伊賀有機より」で「こちら（農家）の意図を妨げるもろもろの要素を力強くでねじ伏せたり完全に排除したりはしません」というポリシーは素晴らしいです！世界の国の関係もこうありたいですね！
茨木 ミニ

◆ほうれん草、サッと湯でてかつお節をかけてしょう油でおいしく頂きました。チンゲン菜、鍋に。豆腐、豚肉も入れておいしかったです。キャベツ、焼きそばに。大きなキャベツでたっぷりあり、炒め物やシチューに使いました。茨木 ミニ

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。

お米のとき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。