

アンケートの意見から 2022年22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。

◆レタスのパリパリ感に感動…。届いた時には外側の何枚かはくだけでバラバラ状態でしたが、これがなんともいえず美味！全部かき集めてむしゃむしゃ青虫のごとくわき目もふらず頂きました。甘い甘い!!炒めてもシャキシャキしてこれまた美味!!巨大な白菜も柔らかくて煮物、スープ、サラダにと大活躍。定番の小松菜&白菜も安定の美味しさでGood!でした。エル東 ミニ

◆チンゲン菜、ネットでみた香港の料理?「油菜やウチョイ」というのを作りました。沸騰したお湯にゴマ油を入れ、サッとゆで、お皿に乗せてオイスターソースをかけるだけ。水切りしてないのでしばらくするとソースとあいまって良い加減になります。簡単ですがおいしかったのでレパートリーに入りました。平野 ピーク時青菜

◆小松菜は油揚げ、しめじと一緒に煮物に。レタスは豆乳、ベーコンでクリーム煮にしたり、火を通して食べました。スナップエンドウはマヨネーズとゴマでサラダに。大根は煮物や大根おろしにしました。どれもとてもおいしかったです。香里 ミニ

◆小松菜は我家の定番の油揚げとの生姜炒めで。サンチュは豚ひき肉(中華風ピリ辛味)に巻きつけて。青ネギはおうどんのトッピングとしてたっぷり頂きました。感謝です! エル東 ミニ

◆今回「やさいBOX 生い立ちと経過」を読み、組合員と生産者さんで作り上げた素晴らしい取り組みということを知りました。私は半年前に他エリアの生活クラブから転居によりこの生活クラブ大阪に加入しましたが、システムが違うので最初は戸惑いもありました。以前から利用している生産者さんのお野菜を利用できたり、野菜の種類や量にも慣れてきたところです。もちろん大変な思いをして作って下さっている生産者さんのおいしいお野菜をかみしめて毎食頂いています。私は生でも火を通してシンプルなお野菜の味を頂くのが一番好きです。今週もありがとうございました。

門真 スタンダード

◆いつも美味しい野菜をありがとうございます。スナップエンドウをその日に早速頂きました。やわらかくサクサクしていておいしかったです。ほうれん草はゆでても食感が残っていて味の濃さにも感動です。しろ菜の煮浸し、サラダ菜で肉巻きもおいしかったです。これから暑くなりますが、作業頑張ってください。

門真 スタンダード

◆スナップエンドウは子供二人(2才と5才)が競うように食べています。すぐになくなってしまいます。毎週あっても大歓迎です。いつもおいしいお野菜ありがとうございます。ルッコラとリーフレタスはちぎって消費材のまぐろ缶とお醤油、酢で和えてたくさん頂きました。

エル西 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】 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に広がります。

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。

【春菊とツナのパスタ】

■春菊 2株 ■塩昆布 大さじ1

■パスタ 80g ■まぐろ油漬缶 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の鍋に入れ、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。