

アンケートの意見から 2022年25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。

◆ピーツ、初めて食べました。届いた時はどうしようかな…と少し困ったのですが、未だ食べたことのないボルシチを作ってみました。完成したものが成功だったのかわかりませんが、主人も子供たちも「おいしい!!」と食べてくれました。私だったら買わなかった野菜ですが、届いたことで食べる事ができました。美味しい野菜をありがとうございます。大根、葉付きで届きました!! 葉付きは必ずジャコと一緒にふりかけを作ります。湯がいた葉を小さく刻み、ゴマ油で炒めて、砂糖、しょう油で味付けするだけ。砂糖は素精糖、しょう油はこちらの丸大豆しょうゆ。たったこれだけで家族と取り合いになります！
(笑) エル西 スタンダード

◆初めてやさいBOXを利用しました。しろ菜は以前スーパーの地場野菜コーナーで初めて購入した時、とても苦くて苦手意識があったのですが、頂いたしろ菜は苦味が全くなく、新鮮さに驚きながら美味しく頂きました。反対に小松菜がとても苦くてちょっぴりびっくりしました。たまたま当たりが悪かったのかもしれませんが、体に良い栽培方法との関係なのでしょうか？とうもろこしは甘くてとてもおいしかったです。スーパーで買って来たものは皮を剥く時にちょっとイヤな匂いがしますが、そういうこともなく安心して食べられました。ありがとうございました。
エル西 ミニ

◆ネバ系ぬる系のお野菜(今日はおかのり)とうもろこしが来て季節チェンジの予兆ですね。キャベツも産地リレーあったのか!! (嬉)早く会いたい♡近隣キャベツ♡ピーツってシーズン一回だけなんですか…今回はスタンダードに、ひょっとしてミニには入ってこない珍種でしょうか…大事に食べます。大根葉がワイルド過ぎでした。わしっと掴んだら「イッテッ(痛ッ)」洗いながらまな板の上で1回ずつ「イッテッ」とうるさい母でした。 エル西 スタンダード

◆とうもろこし最高でした!!皮をバナナの皮をむくように付け根の所をはずさず実が全身出たところに塩と油をすり込み、また皮を1枚1枚被せて元の姿に。それを丸ごとオーブントースターで15~20分焼きます。時々ひっくり返ししながら。蒸し焼きです。お試しあれ。エル東ミニ

◆とうもろこしを蒸し焼きにして食べました。甘くてとってもおいしかったです。あっという間になくなりました。スナップエンドウも茹でただけでおいしくいただきました。小松菜はナムルにするのがブームです。にんにくを入れず、ゴマ油と塩だけだと子供もパクパク食べます。
茨木 ミニ

◆キャベツはお好み焼きにしておいしく頂きました。生活クラブの野菜は外の皮でも捨てるのがもったいない気がします。
奈良 ミニ

◆グリーンアスパラとうもろこしが大変おいしかったです。 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】～ズッキーニ編～

<栄養>

ズッキーニは、油で炒めることでズッキーニに多く含まれる**カロテン**の吸収率をUPさせ、**体の免疫を強化し、風邪の予防や粘膜の保護に効果**があります。また、**ビタミンBが血液の循環をよくし、体に溜まった余分な水分を排泄してくれるので、むくみ解消や血行促進によって美肌効果を発揮**します。

<食べ方>

ズッキーニは、歯ごたえがなずに似ており、油と相性のよい食材です。油で炒めたり揚げたりすることで、香りが出て美味しくなります。煮込み料理にする場合でも、先に軽く油で炒めてから煮込むとよいでしょう。

<保存方法>

古くなると実がスカスカになるので、なるべく早く食べることをオススメします。保存するときは、ラップや新聞紙などに包んで、涼しくて風通しのよい所か、冷蔵庫の野菜室で保存します。

【ズッキーニのサラダ】

■ズッキーニ 1本 ■タコ 1本 ■揚げ油 適宜
☆しょうゆ 大さじ1/2 ☆豆板醤 小さじ1/2
☆にんにく 少々 ☆酢 大さじ1・1/2
☆サラダ油 大さじ1 ☆塩こしょう 少々

- ①ズッキーニは1cmの輪切りにする。揚げ油を180度に熱し、ズッキーニを素揚げする。
- ②タコも輪切りにして水分をふき、高温でカラッと手早く揚げる。
- ③ドレッシング(☆)の材料はボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④③のボウルに①と②を入れ、軽く和え、器に盛る。

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。産地の匂い合わせた野菜をお届けしています。