アンケートの意見から　2022年30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。

◆今年の天候はいつも以上に異常ですね。そんな中おいしい野菜をありがとうございます。セロリ、以前はスーパーで購入したこともありますが、水っぽく味が薄い。それに比べセロリの味、香りがしっかりとし、生で、炒めて頂きました。セロリは学生の頃、英語を学んでいたアメリカの方に 3～5 ㎝ほどにカットしたセロリのくぼんだ所にチーズを溶かしたものを入れて食べさせてもらいました。初セロリの美味しさに虜になりました。今回ももちろんその食べ方でいただきました。かぼちゃはマヨネーズで和えてサラダにして頂きました。　門真　スタンダード

◆セロリの株ごと♡セロリは農薬を使わずに作るのはむずかしい野菜と聞いたことがあります。サラダに、炒めて、煮てとたっぷり美味しく頂きました。ビーツ来ましたね！ボルシチが美味しいと言われたら作るしかないです。レシピ通りには全くいかなかったですが、とりあえず色んな野菜と共にトマト味のシチュー風にしました。暑い中でしたが好評でした。１個は薄くスライスして甘酢漬けにしました。これもおいしかったです。　茨木　分け合い

◆かぼちゃは色がうすいので水っぽいかと思いましたがとてもホクホクしておいしかったです。とうもろこしは実をはずしてとうもろこしご飯にして頂きました。　奈良　分け合い

◆きゅうり、夏になったんですね。縦割りにしてポン酢やマヨネーズで頂きました。ポリポリと美味でした。ちょうほう菜はおかわかめと一緒におかか和えにしました。緑濃い葉でねばりもあり美味でした。葉物の少ない時期なので嬉しかったです。J 南瓜は日持ちがするので何にしようか家族に聞いてみます。ありがとうございました。　豊能　スタンダード

◆ズッキーニは縦半分に切り断面に格子状の切り込みを入れ、ウィボンのオリーブオイルを少し多めに入れたフライパンに両面少し焦げ目が付く位に焼く。食べる前にゲラント塩をふって頂くととってもジューシーで美味しかったです。　門真　ミニ

◆赤玉ねぎ、スライスして甘酢漬け。キャベツ、セロリ、レタスと一緒にサラダで食べます。彩よくておいしく食べられます。ビーツが来ました。ニガテ!!土臭さがありカブラか大根みたいな食感。今回は３㎜位にスライスしてカレーの煮込みにしました。独特の味は残りましたがカレーでまあまあおいしく頂きました。　茨木　ミニ

◆先日スーパーでサンチュを買ったのですが、見た目はキレイでしたが、なんか薄っぺらな感じがして味もなく、安かったのですが高い買い物をしてしまったと思いました。生協のお野菜は作る人の意気込みが違うのかとってもおいしいです。暑い夏、どうぞお身体に気をつけて頑張って下さい!!　平野　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「ビオサポレシピ」もご活用下さい。

【お野菜メモ】～ キュウリ編 №.2～

＜調理のポイント＞

調理の前には、キュウリに塩を振り、まな板の上でゴロゴロと転がす「板ずり」をしましょう。このひと手間で表面のいぼが取れ、おいしさが増します。さらに、殺菌効果がある上、味がしみ込みやすくなります。また、「板ずり」の後は、塩を洗い流して熱湯にサッとくぐらせると緑色が鮮やかになります。

酢の物にするときは、薄い塩水に漬けて水分を適度に取っておくと、酢が馴染みやすくなります。

ぬか漬けにするとぬかのビタミン B1 がしみ込み、ビタミン B1 含有量が増えます。10 時間漬け込むとビタミン B1 は５倍に、24 時間で 10 倍になるので、じっくり漬け込みましょう。

【キュウリのパリパリ漬】

■キュウリ 2Kg　■塩（下漬け用）130g
☆ザラメ 400～500g　☆酢 180cc

①漬物容器や無ければ大鍋、ボウル等にキュウリを一段並べるごとに塩を振り、なるべく隙間なく詰める。
②漬物用の落し蓋又は皿を乗せ重石（無ければ水を入れたヤカンやビニール袋で包んだ米や袋砂糖、ペットボトル等）をし、一晩漬ける。（容器の半分弱まで水分が出る程度、キュウリもシンナリするくらい。）
③ タッパーに②のキュウリを水を切りながら並べたら、上からザラメと酢をかけ蓋をし冷蔵庫に入れる。
④翌日になるとザラメが溶けて水分のみになるので上下返しながら混ぜる。このまま１週間、気付いた時に上下返しながら漬ける。
⑤好みの厚さにスライスしてどうぞ。このまま半年は冷蔵庫保存で食べられます。

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。