

アンケートの意見から 2022年34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。

◆今週もおいしい野菜をありがとうございます。暑さに雨に過酷な天候の中での作業に頭が下がります。そのご苦労の中で収穫された野菜を大切に頂きます。ツルムラサキ、なかなか手に入らないので嬉しいです。粘り気と共に夏の食欲が落ちる時に酢の物にすると食べやすくなります。キュウリの曲がり私は気にならないです。見た目は関係なくおいしいものはおいしいです。

門真 スタンダード

◆Viva!はじめまして、イタリアナス♡良い!めっちゃ良い!!ご近所さんにもいただいて余り気味だったトマトをざく切りにして(種も取らず雑で申し訳ないが…)一口大に角切りイタリアナスにオリーブオイルとにんにくスライス、グランドの塩とあらびき胡椒、洋風だしの粉をちょっとふりかけ、大サービスのウインナーと一緒に蒸し煮にしてみました(THE てきとー)。ふわトロがたまらん♡イタリアナスまたおいで～!

エル西 スタンダード

◆端境期、泣ける…。ひじき、切り干し、春雨、わかめ、大豆…お野菜の代わりにストックがどんどん減る…。夏野菜もりもり届く日を心待ちにしています。

エル西 スタンダード

◆きゅうり2本は、よやく・る人参とステックサラダに。姫ごぼうは香り良くやわらかいので牛丼ときんぴらごぼうで完食です。

門真 ミニ

◆ズッキーニが大好きで入っているとすごくうれしいです。もっと食べたいと思って調子にのってスーパーで買うと全然違う…ほとんど少しの塩こしょうしかふらないので味がダイレクトにわかってしまうのですね。天候不順なのにおいしいお野菜を届けて下さりいつもありがとうございます。

エル西 スタンダード

◆ツルムラサキがまずかった!! なにか良い調理法が知りたいです。スマホで調べてゆでておひたしと思い、ゆでたところで不穏な香り…。さらにベーコンと炒めてちょっと濃い目に味付けして食べてみましたが、クセが強くて大変でした。食べたことのない野菜に出会うのは楽しいです。

エル東 スタンダード

◆おかわかめが珍しく、おひたしにし、ポン酢で食べ、とても美味しかったです。キュウリもとても味がよかったです。

奈良 ミニ

◆今年初めてのモロヘイヤ、柔らかくてとてもおいしかったです。絹ごし豆腐と混ぜて、おひたしにしました。

茨木 ミニ

◆キュウリ、香りが良く食べやすい。ゴーヤ、あまり苦味を感じませんでした。豆腐と炒めてチャンプルー風に。

茨木 スタンダード

◆大雨の中、何を届けて頂いても嬉しいです。山口様、本当にありがとうございます。この様に生産者の方のご苦労の声、身に沁みます。

エル東 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】 ～ ナスビ編 No.2～

<保存方法>

低温に弱いので直射日光を避け、涼しい場所で常温保存し、2～3日のうちに使い切ります。それ以上長く保存するなら、水分が蒸発しないように新聞紙でくるみ、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保管します。ただし、冷蔵すると果肉も皮も固くなってしまい風味は落ちてしまうので、新鮮なうちに使いきりましょう。

<調理の豆知識>

なすは切ったまま放置しておくで酵素の働きで変色してしまうので、切ったらすぐに水につけてアクを抜き、変色を防ぎましょう。煮物やカレーに用いるときは、油にさっと通しておくで色も味もよくなります。

また、焼なすにするときは、弱火で時間をかけてしまうと、その間に水分・旨みが逃げてしまうので、焦げない程度の強火で手早く焼きましょう。

【レンジで簡単! なすの蒸しポン酢】

■なす 1本

■ごま油・ぽん酢 各大さじ1

■かつおぶし少々

①なすはヘタを取り、縦半分に切り、さらに3等分します。皮に斜め包丁を入れ、耐熱皿に並べラップをかけて2～3分、柔らかくなるまで加熱する。

②熱々のなすに、ごま油とぽん酢をかけ、かつおぶしをのせて出来上がりです。



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。