

**アンケートの意見から** 2022年36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。

◆暑い中での野菜作りをありがとうございます。どうぞ体調に気をつけて下さい。今週は「夏」の雰囲気いっぱいのお野菜達。ズッキーニに緑と黄色の2種あり、色、味を楽しめるよう縦切りにして調理しました。揚げ炒めにすると旨みが出て、お塩を振りかけるだけでおいしくいただきました。高齢の両親が野菜（特に見た目が緑色の）が全般苦手な調理方法を色々考えるのですが（調理法も好みのものは限られています）、オクラ→酢の物、ゴーヤ→お豆腐と卵でチャンプルー、キュウリ→小さめにカットしマヨネーズ和え等にすると食べてくれました。お野菜自体がおいしいので食べやすいのもあり、毎食感謝しています。 門真 スタンダード

◆米ナス、皮をむいてサイコロ大に切り、フライパンで少し多めの油で炒めて味噌、砂糖で味付けしてとてもおいしかったです。キュウリ、サラダ、ぬか漬。 茨木 ミニ

◆モロヘイヤ、冷奴のトッピングにしました。かぼちゃ、やわらかくて食べやすかった。グリーンアスパラ、もしかして初めて。おいしくいただきました。丸オクラ、色白のオクラ、おいしかったです。 茨木 スタンダード

◆ズッキーニ、茄子と炒め煮に。おいしかったです。ゴーヤ、普通にチャンプルーで（縦二つにして塩をして、10～21分水洗いして苦味をとる）。 茨木 スタンダード

◆ズッキーニは大きいものが2本届きました。定番の野菜スープの他に、みそ汁、オムレツにも入れました。輪切りにしてフライパンで焼き、生活クラブで買ったガーリックスパイスをかける、とてもおいしくてビールにも合いました。

エル西 ミニ

◆大葉にきゅうり、夏野菜毎日食べたいので嬉しいです。そうめんは大葉、みょうが、ラー油とめんつゆで食べるのが美味しいです。ごぼうは唐揚げにするとパクパクすすみます。平野 ミニ

◆ゴーヤはゆでてチョレギサラダで、姫ごぼうは鶏ミンチとごぼう、こんにゃく炒めでそれぞれ美味しく頂きました。感謝!! エル東 ミニ

◆夏野菜を満喫できました。焼いて、煮て、生で！どれも美味しく感謝していただきました。

茨木 スタンダード

◆太めのナスビ、コンロで直火焼きにして食べました。

平野 ミニ

◆ゴーヤ、私は好きなのですが家族が食べてくれるのか？どう調理しようかと考えシンプルにゆでこぼした後ごま油で炒め、塩、こしょうで味付け卵とじでかつお節をまぶしました。皆よく食べてくれました。私としてはもっと苦味があり野性味あふれるお味のものが好きなのですが、今回は食べやすかったようです。姫ごぼう、見た目はかたそうですが、やわらかく高齢の両親もいただいています。 門真 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】

### ～ バターナッツかぼちゃ編～

#### <バターナッツかぼちゃとは？>

バターナッツは南アメリカ大陸が原産とされるもので、アメリカではポピュラーなカボチャのひとつです。最近ではスーパーでもたまに見かけるほど人気が高まってきました。海外から入ってきた品種ではありますが西洋カボチャの仲間ではなく、植物分類上は日本カボチャと同じ仲間になるそうです。果皮は黄褐色から肌色でツヤがありつるつるしています。形は縦長のヒョウタン形で、下の膨らんだ部分に種が入っています。大きさは500g程から1kgほどでそれほど大きくはなりません。このカボチャの特徴はナッツのような風味とねっとりとした果肉にあります。繊維質が少なく、ポタージュにするととても滑らかに仕上がります。

#### <レシピ>バターナッツのポタージュ

(材料4人分)

■バターナッツかぼちゃ 400g ■玉ねぎ 1個  
■水 400ml ■牛乳 100～200ml (お好みで)  
■コンソメ 1個 ■塩・コショウ 少々  
(作り方)

1. バターナッツは縦に割って種をとり皮をむき1cmの角切りに、玉ねぎはみじん切りにする。
2. バターナッツ・玉ねぎ・水・牛乳・コンソメを鍋に入れ柔らかくなるまで煮る。
3. 粗熱をとり、ミキサーにかける(又は濾す)。
4. なめらかになったら、塩・こしょうで味を整えて出来上がり。

※バターナッツを500～600wのレンジで3～4分加熱してから皮をむいて煮込むと簡単で時短にもなります。(レンジの時間は加減して下さい)

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。