

**アンケートの意見から** 2022年38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。

◆ツルムラサキが届いた時のやさいニュース34週に「ツルムラサキがまずかった!!」とあり、何か良い調理法を…と聞いていらっしゃいましたが、私はツルムラサキ大好きで、そのままサッと湯通ししてかつお節をかけただけのおひたしが一番おいしいと思っています。ただやはり多少青臭いクセがあるので苦手な方もいらっしゃるのですね。れんこんもサラダやきんぴらにしましたが美味しかったです！茨木 スタンダード

◆モロヘイヤ、ネバネバが美味しいです。二杯酢で頂きました。オクラも少し入れて一緒に頂きました。甘長は少し辛いのもあり(2本だけですが)ました。でも甘みもあり美味しい野菜です。胡瓜はナムルにしました。歯応えも良くシャキシャキでした。ありがとうございました。  
豊能 スタンダード

◆いつも新鮮なお野菜をありがとうございます。今日の野菜、先週の直送の分とほとんど同じでした(米ナスを除いては)。ツルムラサキ…泥くさいですが栄養があるから頑張って食べました。ピーマン…焼肉と一緒に。オクラ…味噌汁に。おかわかめ…なかなか手に入らないので又お願い致します。くせがなく、さっぱりと食べられました。ポン酢で。  
香里 ミニ

◆キュウリ、ぬか漬、サラダ。ピーマン、野菜炒め、天ぷら。ゴーヤ、ゴーヤチャンプルー。  
茨木 ミニ

◆いつも美味しいお野菜を有難うございます。全部おいしいのですが、特に以前は苦手だったゴーヤが本当においしいです。暑い中沢山届けて下さって有難うございます。お盆の間どこにも行けなかったのですが届いたお野菜に思いをはせながら頂きました。 エル西 スタンダード

◆みんなおいしかったんですけど、キュウリがとて甘かったんです。この夏本当に暑中、私たちの為に野菜を作って頂きありがとうございました。  
平野 ミニ

◆色々な野菜、とてもうれしかったです。おかわかめは、ゆで、絹ごし豆腐と和えてだししょう油等でいただきました。きゅうりはとても新鮮で、歯応え、香り、とてもよかったです。少し曲がっていても形が変でも結構です。ピーマンも新鮮でとても香りが良かったです。ゴーヤはチャンプルにしようと思っています。  
茨木 ミニ

◆米ナスを見て、田楽！とウキウキしながら調理をしました。おナスがやわらかく、ゴマ油で焼いたのですが、自分で作った田楽みそはほんの少しつけるだけでおいしく頂きました。他も夏野菜いっぱいシンプルに焼いて茹でて蒸して生で、野菜そのもののお味を満喫しました。ありがとうございました。  
門真 スタンダード

◆ツルムラサキは温かいおうどんの具にて。きゅうりはぬか漬で。ピーマンは野菜炒めにし、どれもこれも元気で美味しく頂きました。感謝!!  
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】～ 里芋 編 ② ～

### ＜保存方法＞

里芋には独特のぬめりがあるため調理しづらいところもありますが、土を洗い落とした後、よく乾かすか水気をふきとると、むきやすくなります。また、かゆみの原因は、針のように尖っているシュウ酸カルシウムの結晶で、これが皮膚を刺激してかゆくなるようです。シュウ酸カルシウムは酸に弱いので、いもを酢水につけたり、指に酢をつけてむくとかゆみが和らぎます。

お米のとぎ汁に酢を少々加えてゆでると、仕上がりが白くてきれいな上、柔らかくなります。さといものぬめりには薬効成分がたっぷり含まれているので、できるだけ落とさずに調理しましょう。

### 【里芋と豚肉の照り焼き】

■里芋 4個 ■豚肉 150g

■片栗粉 大さじ2～3

★お酒 大さじ2 ★みりん 大さじ2

★しょうゆ 大さじ2 ★砂糖 大さじ1.5

- ①里芋は、皮をむいて一口大に切り火を通しておく。豚肉とさといもの表面に片栗粉をまぶす。タレの材料を混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに油(分量外)をひき、豚肉を焼いていく。豚肉が焼けたら、さといもを入れて少し炒め、混ぜておいたタレ★を入れる。
- ③とろみが出てきたら、好みのとろみで火を止めて完成！



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。