アンケートの意見から　2022年39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。

◆バターナッツかぼちゃは、おすすめの通りにスープに。切る時からわくわくして、出来上がったスープのなめらかさに感激しました。味はもちろん!!ただこのようなお野菜を常日頃いただいていると、家でしか食事ができなくなってきました…。　エル東　スタンダード

◆ツルムラサキ、好きです。定番はゆがいて氷水にさらして（アク抜きと色留め）きざんでごまだれかポン酢か生しょう油で。私はごまだれが好みです。でも見た目がちょっと似ているおかわかめは何故だか苦手です。8/23 掲載エル東スタンダードさんへ～ツルムラサキはクセが強いので炒める時もサッとゆがいてからの方が食べやすいと思います。　平野　ミニ

◆いつも新鮮なお野菜ありがとうございます。私はねばる食材が苦手でツルムラサキは独特の風味も特に苦手ですが、みじん切りにしてチーズ、しょう油、かつお節を混ぜ、小麦粉、水でお好み焼き風に焼くと食べられます。子供たちはペロリと食べてくれます。母親の好みに左右されず、子供たちに色々食べさせられるのもやさいBOX の魅力だと思います。　滋賀　ミニ

◆ツルムラサキ、香りが良く歯応えがありおいしく頂きました。キュウリ、サイズもしっかりありおいしく頂きました。バターナッツ、ほくほくとおいしく頂きました。切り口がとてもたのしい模様ですね。　エル東　スタンダード

◆おかわかめ、さっと茹でて少量なので消費材の長芋おくらミックスと混ぜてネバネバトリオのポン酢おかか和えに。れんこん、大好きです。うすくスライスしてさっと茹でてサラダに。れんこんの穴にカレー粉を詰めて天ぷらに。旅先のホテルで食べて美味しかったので作ってみました。　門真　ミニ

◆ゴーヤはこの間ゴーヤチャンプルーにしたばかりでまた届いたので、切って塩水につけた後冷凍しました。また次食べたくなった時すぐ使えるので楽しみです。ナスビは豚スライスと味噌炒めにしました。ナスビ嫌いの娘がおいしいと言って食べてくれたのでビックリしました。今、農家さんが大変なことになっているニュースを見ました。作れば作るほど赤字になるんだとか。。無農薬農家さんをこれからも応援したいです。　平野　ミニ

◆おかわかめが来るとうれしいです。いつも和え物（わさび醤油）にしますが、あのネバネバ感がとても好きです。いつも安心でおいしい野菜をありがとうございます。　茨木　スタンダード

◆バターナッツ初めて食べました。しっかりした味でおいしかったです。大きかったのでスープとプリンを作りました。家族みんなに好評でした。　エル東　スタンダード

◆おかわかめ、味噌汁に。さつま芋、とても品質の良いものでした。皮ごと芋御飯に。　茨木　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】～ **ピーマン編**～

<栄養価と効能>

ピーマンは、栄養豊富な野菜です。特にビタミンＣを多く含み、実にレモンの２倍、トマトの５倍もあります。中くらいの大きさのピーマン４個で１日の摂取量をとることができます。美肌効 果や抗酸化作用が期待できるので、厳しい残暑の日差しで日焼けした肌のお手入れに最適です。そのほか、ビタミンＡ等のビタミン類や食物繊維を豊富に含んでおり、加熱調理しても栄養価が損なわれることが少ないので、どんな料理でも栄養バランスよく食べられる野菜といえます。また、熟した赤ピ ーマンの方が、緑色のピーマンより栄養に富んでいます。

<保存方法>

ピーマンは、水気に弱いので、通気性を良くした穴あきのポリ袋等に入れて保存しましょう。また、冷やしすぎる と品質が落ちるので、10℃前後の冷 蔵庫の野菜室に入れれば、１ 週間は保 存が可能です。１つが傷むとほかのものの傷みが早くなるので、まとめて保存する場合はヘタの色をこまめに確認し、傷んだ ものを取り除くのが良いでしょう。

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。