

アンケートの意見から 2023年10月
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。

◆さつまいも嬉しいです。最近家の炊飯器で玄米モードで作る焼き芋にハマっています。洗って玄米モードで炊飯してフタを開けて冷ますだけ。ねっとり系の焼き芋ですごくおいしいです。さといもは子供たちが食べやすいよう唐揚げにしようと思います。農家さんのご苦労がすごく増しているというニュースをよく目にするようになりました。利用することで少しでも良い農家さんを応援しようと思っています。平野 ミニ

◆いつも元気な野菜達をありがとうございます。ターサイは炒め物で、白ネギは串カツ、青い部分はおうどんに入れて、キャベツはじっくり煮込んだクリームシチュー、ポトフにしました。感謝。
エル東 ミニ

◆小松菜、みそ汁、煮物に。小ぶりでしたが味もよかったです。さといも、きれいに洗って皮付きのまま10分程水から鍋で煮て水で洗いながら皮もスルッと剥けて煮物でとてもおいしくいただきました。さつまいも、みそ汁、鍋物に。シチューもおいしかったです。茨木 ミニ

◆冬のほうれん草って分厚くて柔らかくってとろけそうで甘いですねえ〜♡収穫は大変だと思うのですが、今回もスープに、バター炒めにおいしく頂きました！ご馳走様でした。茨木 ミニ

◆かぼちゃがねっとり甘く蒸しただけで食べてもスイーツのようでした。エル東 スタンダード

◆小松菜はごま和えにしました。子供にはあんまりだったのですが、私はおいしかった！大人になると緑野菜が本当に好きで(笑)。れんこんはまだ全部使ってないですが、免疫力UPにも良いので汁物にすりおろして入れてみようと思います。平野 ミニ

◆京セリ、さっとゆがいてジャコを入れマヨネーズと少しのしょう油でサラダにしました。キャベツ、2玉になったのでお好み焼きとトリモモ+たっぷりキャベツの洋風だし味の炒め物にしました。日替わりで楽しみました。ありがとうございました。平野 スタンダード

◆大きい一玉のキャベツ、何に使おうとワクワク。千切りで生食、ポトフ、炒め物、お魚と一緒に蒸して、お味噌汁、すぐに食べ切ってしまった。ほうれん草はとても甘く、ねりごまとちりめんじゃこで和えました。春野菜の種を蒔かれたとのこと、どんなお野菜と出会えるのか春が待ち遠しいです。今週もありがとうございました。門真 スタンダード

◆かぼちゃ、久し振りで嬉しかったです。甘くてホクホクしていて、さつまいもと合わせてサラダで頂きました。ほうれん草もいつもパリッとしていて新鮮だなと感じます。休みなく自然に合わせて農業されている方々には本当に頭が下がります。いつも本当にありがとうございます!! 奈良 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】～葉玉ねぎ 編～

<栄養価と効能>

葉玉ねぎは、玉ねぎの玉がふくらむ前に葉をつけたまま収穫した1～3月の季節限定の野菜です。玉ねぎになる部分はもちろんですが、肉厚の葉の部分は、甘く、柔らかく、また、ねぎ特有の香りも少ないため、ねぎが苦手という方にもおススメで、シチューやパスタ等の洋風の料理との相性もバッチリです。栄養面では玉ねぎの成分に加え、**ビタミン類、ミネラル類**も豊富に含まれ緑黄色野菜としても大変優秀です。

<保存方法>

葉玉ねぎはデリケートな野菜です。乾燥しないようポリ袋等に入れて、必ず冷蔵庫の野菜室に入れてください。玉ねぎと違って日持ちはしないので、出来るだけ早く使いきるようにしましょう。

【葉玉ねぎのかき味調味料炒め】

■葉玉ねぎ 400g ■ベーコン 150g

■かき味調味料 大さじ3～4 ■油 大さじ2

①葉玉ねぎは水洗いして一口大の斜め切りにする。

②ベーコンを1口大に切る。

③中華鍋に油を熱してベーコン、葉玉ねぎの順に炒める。

④火が通ってきたら、かき味調味料を入れて具とよく馴染むように絡めて出来上がり！

【葉たまねぎ入り豆腐揚げ】

■葉玉ねぎ 1本 ■木綿豆腐 1丁 ■鶏ひき肉 200g

■卵 1個 ■味噌 大さじ1 ■みりん 大さじ1

■片栗粉 大さじ2 ■揚げ油 適量

①豆腐の水分を切り、葉玉ねぎはみじん切りにしボウルに入れて混ぜ合わせる。

②①に鶏ミンチ肉を入れ、味噌をみりんで溶いて加える。

③卵を入れよく混ぜる。

④片栗粉で水分を調節して8等分して俵型にまとめる。

⑤油を熱し、175℃で3～5分カリッと揚げる。

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。