

アンケートの意見から 2023年17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。

◆アレッタはソテーにしました。子供たちも初めて食べたのですがパクパク進んであっ！という間になくなりました。ほうれん草はごま和え、葉玉ねぎは子供も食べやすいようにチジミに。レタスはひたすらサラダにしましたが、どれも「おいしい！おいしい！」と食べていました。春野菜は苦めのものも多いので、子供もパクパク食べられるおいしいお野菜に感謝です！

エル東 ミニ

◆ほうれん草と小松菜、先週も同じ野菜！2週続けて同じ野菜やめて！

香里 ミニ

◆今年はほうれん草が毎週届いて本当に嬉しいです。毎週同じ野菜が届くと飽きてしまうということもあるのかもしれませんが、ほうれん草に関してはそれはいいです。調理法も同じ(ゆでてカツオとポン酢で和える)なのに毎週必ずおいしいなあ!!と思います。あっという間になくなるので他のレシピを考えなくてもよい。でもバター炒めとかグラタンもおいしいよね、と思うので、今の倍届いてもいいな。食べるたびにしみじみと身体が喜ぶ、こういうのをソウルフードっていうのかも。ほうれん草をはじめとした冬野菜のおかげで毎週小さくしあわせでした(あと今年はキャベツがいつもにも増して美味しかった気がする)。本当に有難うございました。来年もよろしくお願い致します。 エル東 ミニ

◆越冬ほうれん草も小松菜も甘味がありとても美味しいです。煮浸しとごま和えにしました。葉玉ねぎは牛肉との甘辛煮にしました。葉もやわらかくて美味しいです。大根やレタス、白ネギも新鮮でした。白ネギは葉玉ねぎと一緒に頂きました。いつも美味しい野菜をありがとうございます。 豊能 スタンダード

◆葉玉ねぎが入っていて嬉しかったです。なかなか手に入れることが出来ない上、玉ねぎのみずみずしさ、葉の部分と共に炒めて、塩、こしょうのみで頂きました。越冬ほうれん草も甘くておいしく、調味料はほとんどいりません。京セリもまだ楽しめそうですね。春野菜もあとのくらい楽しめるのでしょうか。今週もありがとうございました。 門真 スタンダード

◆しっかりとした緑色で、葉も肉厚の甘みのあるおいしいほうれん草を家族でおいしく頂きました。娘と孫も遊びに来ていた時でしたので、おいしいと喜んでくれたことが嬉しかったです。またよろしくお願い致します。

滋賀 ピーク時青菜

◆白菜が大きくてビックリしました。いつも野菜おいしく頂いています。特に越冬ほうれん草は甘くて美味しかったが、早く傷みやすく感じた。

奈良 ミニ

◆レタスが甘くて美味しかったです！生野菜を食べる習慣がなかったけれど、美味しいと食べるようになるものですね!! 香里 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。



～ レタスレシピ特集 ～

<レタスのさっぱりサラダ>

・レタス 2分の1(250g) ・オリーブオイル 大さじ1
・レモン汁 大さじ1 ・塩コショウ 2ふり～
・お好みで粉チーズ 1ふり～

1 レタスを食べやすい大きさに切るかちぎる。
2 ビニール袋に入れて塩・オリーブオイル・レモン汁を入れてシャカシャカし、塩コショウを振りかけ味を調えたらできあがり♪

<レタスとウインナーのスープ>

・レタス 好きなだけ ・ウインナー 2本 ・水 400cc
・洋風だし粉末 1袋 ・塩・コショウ 適量

1 ウインナーはお好きな大きさに切る。
2 鍋に水を入れ沸騰してきたら洋風だし粉末とウインナーを入れる。
3 レタスをちぎって入れ塩コショウで味を調整して完成♪

<ツナレタス>

・レタス 適量 ・まぐろ油漬け缶 1缶 ・焼き海苔 1枚
・ゴマ油 小さじ1 ・塩 適量 ・ブラックペッパー 適量
・白ごま 適量

1 レタスは冷水で洗い、キッチンペーパーで水分をふき取り食べやすくちぎる。
まぐろ油漬け缶は油をきる。
2 調味料を入れ、空気を入れるようにサックリ混ぜる。
仕上げにちぎった焼き海苔と白ごまを入れて完成。

<ベーコンとリーフレタスのサラダ>

・リーフレタス サラダボウル1杯 ・ベーコン 6枚
・コーン 1/2カップ ・粗挽き塩コショウ 少々
・オリーブオイル 大さじ2

1 リーフレタスは、洗い食べ易い大きさにちぎる。ベーコンは、6等分位に切りかりかりに炒める。
2 サラダボウルに、ベーコン・コーン入れ混ぜる。粗挽き塩コショウを振り、オリーブオイルを掛け混ぜる。

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。