## アンケートの意見から　2023年22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。

◆絹さやえんどうは短い期間の旬の味の野菜です。玉ねぎと人参と小町麩も入れて卵とじにしました。歯触りも香りも良かったです。家族に喜ばれました。わさび菜はサラダにとレシピにありましたが、さっと茹でてナムルの味付けにしました。シャキシャキ感があって美味しかったです。大きなレタスとキャベツ、外葉から大切に頂いています。新鮮で甘味があります。小松菜はごま和えに、水菜は辛子和えにしました。どちらも新鮮で美味でした。いつも沢山の野菜をありがとうございます。生産者の方々やそれを手伝っている方々、また生協で仕分けや作業をしている皆様のおかげで安心して食卓にのせられると感謝の気持ちです。ありがとうございます。
豊能　スタンダード

◆どのお野菜も美味しいのですが今回のルッコラとレタスは生でとても味わい深く頂きました。小かぶもサッと塩もみしてそのまま。葉は大きかったので刻んでごま油でちりめんじゃこと炒めて振りかけ風にしました。滋賀　スタンダード

◆大阪しろ菜、煮物、みそ汁に使いました。ラディッシュ、スライスしてサラダにしておいしくいただきました。色どりもよく良かったです。京セリ、湯がいてかつお節をかけ、ごまドレッシングでおいしくいただきました。白菜、油揚げと人参、じゃがいもと煮物でたっぷりいただきました。大きな白菜でまだ残っています。茨木　ミニ

◆（伊賀有機せこさんへ）息子が13才でネフローゼを発症（中学1年生の5～12月入院しました）。現在21才。「完治はない」と言われ絶望も味わいましたが、ステロイドや免疫抑制剤、幾度となく再発もくり返しながら寛解を長く保てる体になってきまして大学生にもなりました。先行きに不安もありますし、この先ずーっと先は長いお付き合いなのかと思いますが、周りの皆さんの手助けと想いを受け、充分に療養なさって畑に復帰されるのを楽しみにお待ちしています。
エル西　スタンダード

◆伊賀有機、せこさん。お身体の具合はいかがでしょうか？いろいろ考えたり焦ったりされるかもしれませんが、まずは身体のことを大事になさって下さい。一日も早く回復されます事を祈っております。
エル東　ミニ

◆チンゲン菜はベーコン、玉ねぎ等と炒めて八宝菜のようにして食べました。レタスは柔らかくて味があります。夫も私もパンにはさんで食べたり、レシピのツナレタスにしておいしく頂きました。
奈良　ミニ

◆サンチュが珍しく、焼肉を包んで食べました。レタス、サニーレタスより食べやすいです。端境期を脱したとか、来週どんな野菜が来るか楽しみです。
門真　スタンダード

◆たっぷりで食べ応えがありサラダやごま和えにしました。キャベツと青ネギでお好み焼きもしました。大好評でした。
茨木　分け合い

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】 春菊 編②

### ＜調理の豆知識＞

春菊は、アクが少ないため、下ゆでの必要がない野菜です。柔らかい葉は生でも食べられ、独特の香りが口いっぱいに広がります。

加熱の際は、時間のかかる茎部分を最初に、葉はさっと火を通すだけでよいので最後に加えると均一に仕上がります。和え物やおひたし、ナムル等にする場合は、余熱をとるため、冷水にさっとさらし、しっかりと水を切って使用します。鍋料理の具材やてんぷら等、和風で食べるのが一般的なイメージですが、洋風ではグラタンに加えるほか、バジルの代わりに春菊を使ったジェノベーゼ風パスタ等、一風変わった食べ方も人気があります。加熱調理でかさを減らし、早めに食べきりましょう。

### 【春菊のナムル】

■春菊　1束　■塩 小さじ1/4
■ゴマ油 大さじ1/2　■にんにく 1/2片

①春菊は熱湯でさっと茹で、冷水にとり、水分をよく取る。
②にんにくのみじん切り、塩、ごま油を①の春菊にかけなじませたらできあがり。

### 【春菊とツナのパスタ】

■春菊　2株　■塩昆布 大さじ1
■パスタ 80ｇ　■まぐろ油漬け缶 大さじ1
●めんつゆ 小さじ2　●ごま油 小さじ1

①パスタは表示通り茹でる。
②春菊はざく切りにし、①のパスタが茹で上がる直前に一緒の鍋に入れ、約30秒後パスタと共にざるにあける。
③ボウルに油を切ったまぐろ油漬け缶と昆布、パスタと春菊、●を混ぜる。

**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。**