

**アンケートの意見から** 2023年40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。

◆おかわかめは“よやく・る”の豚スライスとしゃぶしゃぶし、千切りキャベツの上に乗せて頂きました。残暑でまだまだ身体がさっぱり欲しています。モロヘイヤはいつもおみそ汁に入れるので今回は納豆とネバネバ同士で合わせました。韓国のりとご飯にあわせておいしく頂きました。栄養価の高い旬のお野菜、いつもありがとうございます。  
平野 ミニ

◆バターナッツ、甘さ控えめの南瓜とありましたが、甘くておいしかったです。1cmくらいの厚みにスライスしてレンジでチン！肉料理をしたフライパンでさっと焼いて付け合わせに、グラタンの上に並べたりと重宝しました。伊賀有機さんのお便りに野菜作りのご苦勞の一端を想い、おいしさひとしおでした。エル東 スタンダード

◆おかわかめを豚肉とにんにくで炒めて頂きました。火を入れると本当にビックリ、あんなにかさが減るんですね。美味しく頂きました。もう少し量があるといいなあと思いました。  
エル東 ミニ

◆ズッキーニ、フライにしたり、豚肉と炒めたりして食感、味がとても良かったです。ツルムラサキ、バターで炒め、塩こしょうで食べました。ほうれん草的でおいしかった。  
滋賀 ミニ

◆ズッキーニ、シンプルに焼いただけで食べましたが、ジューシーで甘く、美味しく頂きました。  
エル東 ミニ

◆例年より届く夏野菜の種類が少ないような気がしていましたが、台風、大雨等々、自然の影響を直接受け、自然農法は大変なんだと改めてわかりました（風の木農場山口様のコメントを読んで）。手を掛けられた野菜をいつも感謝して頂いています。  
滋賀 スタンダード

◆枝豆は枝は付いていなくてそのまま洗って茹でるだけなので大変有難いです。夏の暑い作業のうえ、こんなに手間をかけて頂き申し訳ないくらいです。が、手軽に新鮮で風味豊かな枝豆を堪能でき感謝です。かぼちゃは天ぷらにしたら甘くて主役でした。  
エル東 スタンダード

◆エンツァイはきのことガーリックで塩炒めました。ズッキーニもガーリックと塩とオリーブオイルで焼きました。野菜それぞれの美味しさが際立っていました。  
奈良 ミニ

◆おかわかめ、初めてです。さっと茹でて鰹節とポン酢で食べました。少し硬めの葉っぱですが、茹でると若布の様な感じでおいしかったです。米ナス、ふっくら、しっかりしていて立派です。8月のやさいレシピに載っていた「おろしポン酢」でいただきました。さっと作れる料理はうれしいです。やわらかくておいしかったです。  
茨木 ミニ

◆バターナッツは種の方は甘煮に、上の方はポテトサラダの中にマッシュして混ぜました。色のきれいなオレンジ色のサラダになりました。おかわかめはさっと茹でて塩とごま油で頂きました。有難うございました。豊能 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】～ 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。