

アンケートの意見から 2023年45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。

◆やさい BOX に枝豆が入っていて嬉しかったです。端境期と気候の影響か、BOXの品数が少ない週が続いていた中、普段入っていないものが入っているのは嬉しいです。①新鮮だった②香りが良かった③粒も大きめ④色も良い。普段はお弁当に生活クラブの北海道河合町産の冷凍枝豆を使っています。今回の枝豆は噛むと香りが鼻と口周辺に広がって太陽と土と自然の恵みを感じる事が出来ました。感想を書こうと思ってじっくり味わうよに努めました。味わってゆっくり噛む時間は感謝の気持ちが湧いてきやすいです。夫と息子の感想はそっけないものでしたが、これを食卓に出せたことが喜びです。農業をお応援しています。頑張ってください！また枝豆入れてくださ～い！待っています。

奈良 スタンダード

◆いつも美味しいお野菜を有難うございます。届いてすぐ里芋の皮を剥こうとしたら、まるで甘栗の皮の様にころりと外れました。包丁で剥くというより外すという感じで、大変楽ちんでした。中から真っ白なお芋が出てきました。ホッコリと豚汁にしました。 エル西 スタンダード

◆南禅寺シシトウ、いつも煮て食べていましたが、生で食べてみたら、少しピリッとして美味しかったです。れんこん、少し厚めに切ってバターで焼き、塩、一味唐辛子を振りかけます。簡単で美味。 奈良 ミニ

◆いつも美味しく頂いています。しろ菜は油揚げとおひたしに、貝割れ大根は卵とじに、里芋は煮物にしました。本当に柔らかくねっとりしていて、つつい食べ過ぎてしまいました。やさいニュースに、伊賀で新種のゲンゴロウが見つかったとのこと。この様な自然が保全されているのも伊賀有機はじめ生産者の皆様のおかげ。改めて農業の大切さ、意義を感じました。

茨木 スタンダード

◆10月だというのに大きくて立派なゴーヤが届き、ちょっとびっくり(笑)ちょうど車麩があったので定番のゴーヤチャンプルーにして頂きました。かぼちゃは甘くてとてもおいしかったです。ツルムラサキは「やさいニュース」の中でも苦手な人も多いと聞きますが、私は大好きで届くと嬉しいです。これから寒くなり畑作業も大変だと思いますがよろしくお願いします。

茨木 スタンダード

◆蕪の葉、嬉しいです。少しかたさはありましたが大きな葉でした。白酢、糸かつおを入れて佃煮風にしました。たっぷりできました。待ってましたの味でした。おかのりは汁物に入れたり、ノンオイルの水煮缶と一緒に煮浸しにしました。とろみもあり貴重な葉物です。おいしかったです。モロッコインゲンがごまマヨチーズ和えにしました。すぐにゆであがりました。少し固めにしました。又BOXに入るといいです。野菜の種類が多くて色んな味が楽しめました。生産者の皆様のお陰ですね。いつもありがとうございます。

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「バイオサポレシピ」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 Pasta】

■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に鍋に入れ、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。