

アンケートの意見から 2024年10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。

◆小松菜は冬の寒さを浴びているので甘くてやわらかいですね。美味しいです！水菜は揚げ玉と一緒に塩味のサッと煮に。美味しいのでもっとあったら良いのに…とってしまいました。白菜は豚肉と煮たりうす揚げと煮たり、汁物やスープ煮にも使っています。肉厚です。ありがとうございます。 豊能 スタンダード

◆立派な大根が届きました。葉はゆでて消費材のかきと一緒に炒めました。かきの旨味、大根葉のお味の濃さで調味料一切入れず大根おろしと一緒に頂きました。さつまいもは半分、2歳半の孫に渡したところ大喜び。今週もありがとうございました。 門真 ミニ

◆ほうれん草、さっと茹でてかつお節をかけ、ポン酢で食べました。やわらかくおいしいです。さといもはうす味で煮付けました。主人が大好きです。いつもありがとうございます。 茨木 ミニ

◆白ネギが甘くて、焼いたり煮たりしました。ほうれん草、小松菜、甘みがあり元気をもらえる気がします。大根は届くといろいろ使えるので嬉しいです。 奈良 ミニ

◆やさい BOX のあるお陰で夫と2人豊かに野菜を食べています。欲しい物だけを買っているのと異なる良さを感じます。ターサイが初めて届いた時はビックリしましたが、今では色々に使っています。 奈良 ミニ

◆木下農場の明子さん、他子育て農業ママさん方、同じ子育て中でありながら「娘さんとほうれん草を収穫」とか「ヒヨコの見守り」とか自分とは全く違う環境にいらっしゃる、夢の世界の話のように読んでいます。そして作って下さった野菜達に余計ありがたみを感じます。同じ母としてめっちゃ応援しています！

エル西 スタンダード

◆ピーク時セットに3種も入り嬉しいです。水菜はこの時期お鍋やお汁物、煮物で頂くことが多いですが、やわらかかったので生食でドレッシングと和えて頂きました。しっかり青菜を頂き風邪知らずです。今週もありがとうございました。 門真 ピーク時青菜

◆小松菜は緑色が濃くてビタミン、鉄分がたっぷりな感じですね。お野菜たっぷりうどんに入れました。ターサイは届くたびに大きくなっていますね。 奈良 ミニ

◆いつも新鮮なお野菜をありがとうございます。とっても美味しいです。色々と考えて料理を楽しんでいます。 香里 ピーク時青菜

◆白ネギは太くてしっかりしていました。鶏も肉と一緒に焼いて食べました。白髪ねぎにしてうどんの上に乗せて食べるのもシャキシャキして美味しかったですよ！ 奈良 ミニ

◆白菜を初めてお好み焼きにしました。やわらかくておいしかったです。 茨木 ミニ

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。