

アンケートの意見から 2024年23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。

◆野菜セット、初注文です。スーパーより新鮮！シャキシャキ！宅配なのに安い！特にほうれん草は大きかったけれど茹でたら柔らかく味が濃かったです。レタスも外葉もちゃんと食べられました。ありがとうございました。 奈良 ミニ

◆大きくてしっかりしたレタスでした。外葉が何枚もありました。青物の少ない季節で、すき焼きの菊菜の代わりに使いました。同じクク科なのでシャキシャキとした食感と鮮やかな緑色でとても美味しく頂きました。このように使ったのは初めてでしたが、よい利用の仕方だったなと納得しています。 奈良 ミニ

◆葉玉ねぎ、甘みがあって滋養があって、身体が喜んでいる感じです。お肉と炒めたりスープにしました。絹さやえんどうは煮物に添えて甘く美味しくいただきました。ありがとうございました。 茨木 スタンダード

◆小松菜はみそ汁、スープなどに前茹でしなくてそのまま入れられるので便利で、束の量もちょうど良かった。リーフレタスはポテトサラダ、ハムと一緒にサンドイッチに。色が美しくて食卓が明るくなります。 茨木 ミニ

◆そら豆は春らしくておいしく食べました。ほうれん草はおひたし、小松菜はごま和えにしました！ 茨木 分け合い

◆美味しいレタスで嬉しいです。そのままサラダに。青葉は炒めたりスープにも入れました。チンゲン菜、しっかりして美味しかったです。炒め煮にして色々な素材と食べました。 豊能 ミニ

◆春菊、黒糖とメープルシロップでちょっと多めの甘味をつけたごま味噌和え。一束が4人でペロリと頂きました。リーフレタス、ゆで豚と共に。大根、みそ汁、大根おろしに。今キャベツがとても高くてもできれば毎週でも欲しいくらいです。豚しゃぶと蒸しキャベツにするとそれこそ4人で一個ペロリです。しばらくアンケートごぶさたしていました。めずらしい野菜、私は大歓迎です。いろいろ試していただければうれしいです。これからはアンケート、せっせと書きます。生協の野菜、安心はもちろん、味に深みがあって体に染み渡ります。 門真 スタンダード

◆福岡から転居して加入しました。青ネギはシャキシャキ感が良くおいしかった。わさび菜は購入したことがない葉物だったので調べて美味しく頂きました。以前購入したことのない野菜が楽しみです。 エル東 ミニ

◆今回入会して初めて頂きました。とても新鮮さが伝わりました。葉ひとつひとつが生き生きしていて、すぐに食べてしまいました。生産者の方々ありがとうございました。次回は何が届けられるのか楽しみです。 エル東 ミニ

◆チンゲン菜はボリュームがあり、炒めておいしくいただきました。ベビーリーフはおいしくて、食卓もおしゃれになりました。 平野 ミニ

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。