

アンケートの意見から 2024年28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。

◆配達当日と翌日を留守にしていたのですが、帰ってみると「とうもろこし」が届いていました！とうもろこしは収穫後は時間と共に甘みがなくなっていくと聞き心配しましたが、甘くてとてもおいしかったです。毎年楽しみにしているので、今年もおいしく食べられて嬉しかったです！
茨木 スタンダード

◆おかのりはレシピ通りゆがいてごま和え。サニーレタスはわかめと共に酢味噌和えで1株食べました。どちらもおいしかったです。2回目のとうもろこし、一部生でかじって食べましたが、シャリシャリ甘く、過熟とはまた違っておいしかったです。いつも美味しい野菜をありがとうございます。
茨木 スタンダード

◆お野菜はどれもおいしいのですが、今週は大好きなスナップエンドウ、とうもろこしが入っていてうれしかったです。配達されたその日にスナップエンドウは油炒め、歯応えがシャキシャキしていておいしかったです。とうもろこしはとうもろこしごはんにしたり、ゆがいたりしていただきました。
茨木 ミニ

◆スナップエンドウ、甘くてとても美味しくいただきました。小松菜の虫食いがめっちゃめっちゃありましたが、洗っておあげさんと炊いて食べました。いつもありがとうございます。山科 ミニ

◆いつも新鮮でおいしい野菜をありがとうございます。小松菜はいただいておりますが、スナップエンドウはあまり買うこともなく、でも1袋すぐに塩ゆでしてその日の夕食に食べました。美味しかった。初物!!かぼちゃはやはり切るのが怖いし大変でした。少しよく切れる包丁でチャレンジしましたが大変でした。やっと当日の煮物分だけ切れました。味は満点。あとはチンしてやわらかくして切ります。天ぷらとサラダにする予定です。
山科 ミニ

◆小松菜は油揚げと一緒に生姜炒め。スナップエンドウは炒めて塩を少々ふっておつまみに（シンプルですがめっちゃくちゃ美味）。かぼちゃは炊いて。みんなみんな美味し〜い！感謝！
山科 ミニ

◆キャベツの味が市販に比べておいしいと感じる。市販に感じる臭いがないので、あの臭いは農薬なのか？気になります。
奈良 ミニ

◆ちょうほう菜はくせがなく、やわらかくとてもおいしく頂きました。スナップエンドウが大きかったので固いかなと思いましたが、甘くやわらかくおいしかったです。キャベツが大きく立派で色々なメニューに使わせてもらいました。ごぼうカットは風味良くやわらかくて、ごぼう苦手な夫がこれはおいしいと喜びました。これからも楽しみにしています。ありがとうございます。
滋賀 ミニ

◆赤玉ねぎが辛くなくて、甘くてとてもおいしかったです。
山科 ミニ

生活クラブのホームページに
掲載している「Bioサポレシピ」
もご活用下さい。



【お野菜メモ】～キュウリ編 No.2～

<調理のポイント>

調理の前には、キュウリに塩を振り、まな板の上でゴロゴロと転がす「板ずり」をしましょう。このひと手間で表面のいぼが取れ、おいしさが増します。さらに、殺菌効果がある上、味がしみ込みやすくなります。また、「板ずり」の後は、塩を洗い流して熱湯にサッとくぐらせると緑色が鮮やかになります。

酢の物にするときは、薄い塩水に漬けて水分を適度に取っておくと、酢が馴染みやすくなります。

ぬか漬けにするとぬかのビタミンB1がしみ込み、ビタミンB1含有量が増えます。10時間漬ければビタミンB1は5倍に、24時間で10倍になるので、じっくり漬けて込みましょう。

【キュウリのバリバリ漬】

■キュウリ 2Kg ■塩(下漬け用)130g
☆ザラメ 400～500g ☆酢 180cc

- ①漬物容器や無ければ大鍋、ボウル等にキュウリを一段並べるごとに塩を振り、なるべく隙間なく詰める。
- ②漬物用の落し蓋又は皿を乗せ重石(無ければ水を入れたヤカンやビニール袋で包んだ米や袋砂糖、ペットボトル等)をし、一晩漬ける。(容器の半分弱まで水分が出る程度、キュウリもシナリするくらい。)
- ③タッパーに②のキュウリを水を切りながら並べたら、上からザラメと酢をかけ蓋をし冷蔵庫に入れる。
- ④翌日になるとザラメが溶けて水分のみになるので上下返ししながら混ぜる。このまま1週間、気付いた時に上下返ししながら漬ける。
- ⑤好みの厚さにスライスしてどうぞ。このまま半年は冷蔵庫保存で食べられます。

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。