

**アンケートの意見から** 2024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。

◆バターナッツはスープにしました。すぐに火が通り、スープの素(コンソメ)を入れ、ミキサーにかけ牛乳を入れるだけ。すぐ飲むので温めません。おいしくいただきました。おかわかめはみそ汁に入れたり、さっとゆがいてポン酢でいただきました。おいしかったです。 門真 ミニ

◆大葉、日持ちがして何日かしても生で薬味に、炒め物の最後にとおいしく頂きました。ナスビ、2つ入っていましたが、大きい方は少し固く種が目立っていました。炒め蒸し煮でしっかり火を通し、問題なく食べられました。かぼちゃは若く、味はどうか?と思いましたが、薄切りにして焼いたら甘くおいしかったです。 豊能 ミニ

◆立派に育った南瓜、我が二人暮らしには一寸大きすぎて、皮が固いので切るのに苦労しました。大葉は肉類を包んで食べたり刺身のつまで刻んで食べたり、たっぷり楽しみました。なすも焼いたり天ぷらにしたりこの季節のなす料理をあれこれ楽しみました。 豊能 ミニ

◆枝豆とても美味しかったです。香りがあり粒も良い大きさでした。湯上り娘ですか?オクラは茹でて大きく切って煮物の付け合わせで。小さく切って汁物やサラダで頂きました。イタリアナスは多目の油で炒め焼きに。少しもっちりしていて美味しいです。ありがとうございました。 豊能 スタンダード

◆伊賀有機さんのコメントを見て、台風10号には本当に振り回されながらも、被害がなかったのは良かったです。キュウリを「ちょんぎった」複雑な思いがよくわかりました。キュウリの朝の収穫作業の大変さ!お疲れ様でした!!おいしいキュウリをありがとうございました。

茨木 スタンダード

◆枝豆、塩ゆでしてさっそく頂きました。青臭くなくおいしかった!!ニラはもつ鍋に。やさいBOXのお野菜はパワーがあって長持ちします。急用で冷蔵庫で長めに置いてしまっても、予想より生き活きしています。見た目が立派なだけでなく味もパワーもあって栄養的にも頼れると思っています。 平野 ミニ

◆ナスビもピーマンも立派なものが届きました。あれこれ手や味を加えず、蒸す、焼く、お味はそのまま。お塩、こしょう、お酢、こぶ、じゃこ、等の味付けでお野菜そのもののお味をいただきます。ありがとうございました。 門真 ミニ

◆モロヘイヤ、小さく刻んでにんにくと野菜スープにしました。元気が出るような味になりました。 奈良 ミニ

◆枝豆はとってもおいしかったです。以前いただいたおかわかめが初めてでしたが、食感が弾力のあるわかめのように、味はくせがなく、これもとってもおいしかったです。ありがとうございました。 茨木 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】～ 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。

お米のとき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。