

アンケートの意見から 2024年43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。

◆ピーマン肉厚で美味しかったです。かぼちゃ、カットされていて適量でありがたいです。夏の間、ミニは届くお野菜がネギのみとか2種類という事が多く、野菜不足で困りました。スタンダードに変更しようかとも思いましたが、皆さんどう対処されているのでしょうか。安心して食べられる野菜をもっと増やして欲しいと思います。今年はややく・るトマトが長期間届いてありがたかったです。 上鳥羽 ミニ

◆かぼちゃをカットするのが大変でしたが、電子レンジでチンしてカットすると楽でした。煮物用、天ぷら用、炒め用と用途に分けてジップロックに入れて1週間美味しく頂きました。おかわかめも用途が広く重宝しました。2種とも美味しかったです!! 山科 ミニ

◆新鮮なオクラでおいしかったです。ゆでて小さく切り、ひじきとツナマヨで和えると子供がペロリと食べました。かぼちゃは甘くておいしかったです。重ね煮にして、人参、玉ねぎ、じゃがいもと昆布、塩、水と牛乳を入れポタージュにしました。おいしい野菜をありがとうございました。 山科 ミニ

◆ゴーヤはチャンプルーでいただきました。下処理しなくてもエグみもなくとてもおいしかったです。大葉も新鮮で、有機の大葉をいただけるととても嬉しかったです。 香里 スタンダード

◆おかわかめはさっとゆでて冷ましてザクザクと切ってからポン酢とかつお節で和えました。娘が今まで食べたおかわかめの料理の中で一番美味しかった!!と喜んでくれました。奈良 ミニ

◆おかわかめ、サラダにして食べました(ドレッシングをかけて)。いつも美味しいお野菜をありがとうございます。昔と比べて鮮度も高く大変新鮮で美味しいです。これからもよろしく願います。 滋賀 ミニ

◆いつも新鮮なお野菜をご提供下さりありがとうございます。大きなナス3本でしたが少し固く色が変わっていました。いよいよ秋も終わりであることを感じました。TVでどろぼう漬を紹介されていたのでナスをサイコロ状に切り、色々な野菜やナッツを共に炒め、甘辛の佃煮にして頂きました。白いご飯に合うおかずで何杯もおかわりできるおいしさでした。またこれからもよろしく願い致します。 滋賀 ミニ

◆気候の変化に生き物たちの活動時期も農作物も対応していかねばならないですね。人間の暮らしも変化していくのでしょうか。大好きな水の子さんのれんこん、もちもち感を味わうにはすりおろしてお焼きにする、お汁に入れる、この調理方法が私は大好きです。いただきます! 門真 ミニ

◆ツルムラサキは梅塩昆布和えにして、オクラは納豆のトッピングにして美味しく頂きました。感謝! 山科 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。