

アンケートの意見から 2024年50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。

◆サラダ菜、生春巻きにしました。とってもおいしかったです。ピーマン、牛肉と炒めて子供も喜んで食べています。かぼちゃ、とっても甘くて素揚げにただけでおいしかったです。煮物にしたのはもったいなかったくらいでした。大根、煮物はおいしかったです。大きくてびっくりでした。辛みが強く、酢の物にできなくて残念。

山科 スタンダード

◆かぼちゃは蒸し煮が1番!!美味しいですね。大きめの角切りで皮を下にして半身浴程度の少量の水を入れて塩をパラパラ、油をたらりて蓋をしてとろ火でじっくり火を通すといい感じの蒸し煮の完成です。

山科 ミニ

◆少し前にスタンダードにして良かったです。久し振りに野菜らしい野菜が届き、特に菊菜はとて柔らかくて本来の香りがしてすぐに無くなってしまいました。南禅寺シトウは焼いていただきました。モロッコインゲン、大根、とても嬉しいです。小松菜は生協で配達される物しか食べません。柔らかくて本来の味がします。

茨木 スタンダード

◆豚汁の季節、もちっとした里芋、大根、人参等々根菜たっぷり食べられて嬉しい一品でした。ベビーリーフは久々でした。サラダで!彩が良いですね。葉物が本当に育たないのです。白菜、キャベツ等々一玉来ると何にするか悩んでいた頃がなつかしいです。

茨木 ミニ

◆とり肉と一緒に甘辛味でかぼちゃを炊きました。6歳の娘が「やわらか〜い!甘くておいしー!!もう1個!!」と言ってパクパクかぼちゃを食べていました!!皮もおいしく一緒に頂きました。

滋賀 ミニ

◆チンゲン菜はノンオイル缶と塩炒めにしました。他の葉物には無い甘みがあり美味しい野菜です。和洋中と色々に使えます。今回は大きな株が2つありました。大阪しろ菜は茹でて汁物の具に入れたり、卵とじて頂きました。美味しかったです。レタスはサラダや炒め物に使っています。新鮮です。シャキシャキとして美味しいです。ありがとうございます。 豊能 スタンダード

◆大根はおろしをたっぷり作り、さんまと一緒に食べました。おかわかめをさっと湯通しして千切りにし、残り的大根おろし、かつお節とポン酢で食べました。新しい大根は何に使ってもおいしいです。前々回届きました大根は、スがあり、切って一部使いましたがおいしくなかったです。今回の大根はおろしに1/2本使った残りです。里芋と一緒に煮物にしました。生協の野菜は助かっています。

茨木 ミニ

◆スタンダードなのに届く野菜が少ない…。そんな時期が長く続いていますね。ひとつひとつ大切に頂いています。農家の皆さんありがとうございます。

上鳥羽 ミニ

◆毎週楽しみにしています!ナスビとモロッコインゲンを豚バラとにんにくと味噌炒めにしました。美味しかったです。 門真 スタンダード

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】〜^{こうしん}紅芯大根 編〜

「紅芯大根」は中国が原産で、皮が白色で、果肉が赤色をした大根です。赤い色は**アントシアニン**で、**抗酸化力**は白い大根の約8倍とされています。熱に弱い為、加熱すると赤い色が無くなってしまいます。辛味は少なく水分が多く、甘味があるのでサラダや甘酢漬けなどに最適。鮮やかな色彩とシャキとした歯ごたえが楽しめます。鮮やかな色を生かして大根おろしやスープにしてもよいでしょう。加熱したものをミキサーにかけて牛乳などを加えるとピンク色のポタージュスープが作れます。

<保存方法>

新聞紙で包むかポリ袋に入れるなどして乾燥しないように注意し、冷暗所または冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。カットしたものはラップで包んで冷蔵庫へ。

<紅芯大根と水菜のカラフルサラダ>

・紅芯大根 1/3 ・大根スライス 4~5枚
・水菜 1/2袋
☆かつお節 1パック ☆酢 or レモン汁 大さじ1
☆醤油 小さじ2

- 1 紅芯大根、大根はいちょう切りにスライス。薄いほうがサラダには最適です。
- 2 水菜は茎と葉の部分を3センチほどに切り、先にお皿に盛る。
- 3 かつおパックを手で上から揉んで細かくつぶす。☆の材料を混ぜあわせ、ドレッシングを作る。
- 4 水菜、大根を盛りつけてドレッシングをかければ出来上がり。

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。