

アンケートの意見から 2024年29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。

◆ピーツの味が濃く、とても美味しかった。おかのりは初めて食べたが、緑の野菜を嫌がる息子（1才）も食べてくれた!!「1700円以下」のため、そのくらいの想定で心構えしているのですが、最近では500円など、少なすぎてスーパーに買い足しに行っています。せめて1000円以上分を送って頂けるととても助かります。

茨木 スタンダード

◆大葉、ズッキーニ、セロリ、この時期大歓迎の野菜です。薬味として大葉を使う時、どうしても市販で有機を買うことになってしまいますが、とても高くつきます！セロリ、葉っぱまでいただきます。

門真 スタンダード

◆野菜の数を見て、「あっ、端境期！」と思いました。でも大根は立派な葉付きでした。切って佃煮風に炊きました。美味しい一品ができました。春菊は茎が長かったです。寒い時期とは違いますね。茎も刻んでごまみそ和えにしました。大根は煮物や酢の物にします。ネギは炒め煮や煮物にも使っています。香りが良いです。ありがとうございました。

豊能 スタンダード

◆とうもろこしが2本きました!!とても甘くておいしかったです。来日と次の日に楽しんでいただきました。安心して食べることが出来る幸福を感じて頂いています。いつもありがとうございます。

上鳥羽 ミニ

◆おかのり、初めてで、おひたしにして頂いたら、甘味もあって美味しいですね。栄養もあるようで、これからも楽しみにしています。ベビーリーフ、味が濃く、存在感がありますね。キャベツ等のトッピングにするとご馳走感が出て嬉しいです。とうもろこし、味があって、ガーリックソースで頂いたらとても美味しかったです。キャベツもニラもgood!!でした。やさいレシピ、とてもありがたいです。

上鳥羽 スタンダード

◆初めて「わさび菜」いただきました。おひたしでシンプルに食べましたが、とーっても美味でした。キャベツ、歯応えが良く、シャキシャキして、コールスローサラダ、炒め物、みそ汁など色々な料理で頂きましたが、ひとつ残念な事も。中でちらほら傷みがあり、取り除くのにちょっと苦労しました（汗）。青ネギ、新鮮で甘みがありお肉と一緒に炒め煮にしたり、刻んで薬味にしたり大活躍でした♪いつもありがとうございます。

豊能 ミニ

◆おかのり、いつもおひたしにして頂いています。おいしい！ズッキーニにフライパンで焼いてチーズをのせてコショウをふって娘が食べています。大好物だそうです（黄色の方が1本中が黄色でした。くさってる？）。キャベツも立派です。お好み焼き（米粉使用）で食べました。おいしい!!

門真 スタンダード

◆とうもろこしの甘いこと。新鮮、とりたての味？小粒なれどしっかりしていて、おいしくいただきました。

上鳥羽 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】～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とっておくと、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、キュウリもシンナリするくらい。）
- 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。