

アンケートの意見から 2025年35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。

◆お野菜おいしくいただきました。夏野菜のおかげで夏バテせずに過ごせています。レシピを参考にごま油とかつお節、すりごまを混ぜてサッとモロヘイヤを炒めて頂きました。キュウリは早速、酢の物にしておじゃことおきあみを入れて食べました！ありがとうございます。味が濃いキュウリですね。 奈良 ミニ

◆いつもどんな物がはいつているかワクワクして待っています。今回も新鮮なキュウリも3本で、ごま和え、千切りにして冷やし中華にと大活躍です。ピーマンは大きくて2度に分けて食べ応えがありました。暑い中いつもありがとうございます。ごちそう様でした。 上鳥羽 ミニ

◆なすびは揚げびたしにしました。夏にピッタリの野菜でおいしかったです。エンツアイは炒め物に、大葉は薬味に！きゅうりはぬか漬けにしています。 平野 スタンダード

◆キュウリはぬか漬けにして食べました。とてもおいしかったです。おかわかめはお浸し、シシトウもおかか和えにします。平野 スタンダード

◆ベビーリーフはさっと水に通してグリーンサラダに。キュウリはぬか漬けとポテトサラダ。パリパリして本当においしい。ありがとうございます。 香里 ミニ

◆甘長トウガラシ、甘辛煮にしてとてもおいしかったです。 上鳥羽 スタンダード

◆モロヘイヤ、あまり食べたことがないお野菜でした。ゆでて刻んでツナとごま和えにしました。モロヘイヤはクセが少なく食べやすかったです。健康にもいいですね。大葉、大きくて安心して食べられます。ピーマン、とても肉厚でした。いつもありがとうございます。 香里 ミニ

◆つやつやして立派なピーマン。肉詰めにして焼きました。苦味もなく本当においしく頂きました。いつもありがとうございます。奈良 ミニ

◆塩もみしただけで十分においしいキュウリ、旨味のあるナス、ピーマン、夏野菜をおいしくいただきました。過酷な環境で野菜作りをして下さっている生産者さん方に感謝です。くれぐれもご自愛ください。 茨木 スタンダード

◆胡瓜が4本も！大葉も入っていたので2本は一緒に酢の物に。歯応えも香りも良かったです。グリーンアスパラも美味でした。太かったので茹でてそのまま炒め物に。いつもは食べない家族も「うん！おいしい!!」とパクパクでした。グリーンアスパラってこんなに美味しいものだと再確認しました。どうもありがとうございます。青ネギは細く刻んで青みと香りに重宝しています。ズッキーニはカレーソテーにする予定です。夏野菜、沢山ありがとうございます。 豊能 スタンダード

◆キュウリもズッキーニも元気で美味しかったです。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「バイオサポレシピ」もご活用下さい。



【お野菜メモ】 ~ ナスビ編 No.2 ~

<保存方法>

低温に弱いので直射日光を避け、涼しい場所で常温保存し、2~3日のうちに使い切ります。それ以上長く保存するなら、水分が蒸発しないように新聞紙でくるみ、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保管します。ただし、冷蔵すると果肉も皮も固くなってしまい風味は落ちてしまうので、新鮮なうちに使いきりましょう。

<調理の豆知識>

なすは切ったまま放置しておく酵素の働きで変色してしまうので、切ったらすぐに水につけてアクを抜き、変色を防ぎましょう。煮物やカレーに用いるときは、油にさっと通しておくとも味もよくなります。

また、焼なすにするときは、弱火で時間をかけてしまうと、その間に水分・旨みが逃げてしまうので、焦げない程度の強火で手早く焼きましょう。

【レンジで簡単！なすの蒸しポン酢】

■なす 1本

■ごま油・ぼん酢 各大さじ1

■かつおぶし少々

①なすはヘタを取り、縦半分になり、さらに3等分します。皮に斜め包丁を入れ、耐熱皿に並べラップをかけて2~3分、柔らかくなるまで加熱する。

②熱々のなすに、ごま油とぼん酢をかけ、かつおぶしをのせて出来上がりです。



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。