

よやく・る やさいBOX ニュース 36週
やさいBOX 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。

◆ズッキーニはポテトや玉葱と一緒にオリーブ油で炒め、チーズをのせて焼きました。美味しかったです。大きなオクラでした。茹でてポン酢や煮物の付け合わせで頂きました。エンツァイは半分オムレツの中に入れました。残りはごま油で炒め、ナムル風に。少しとろみもあり美味しい野菜です。きゅうりはサラダと浅漬けにしました。元気な夏野菜をありがとうございました。
豊能 スタンダード

◆今シーズン初めてのモロヘイヤ、豚肉と一緒にニンニク風味の炒め物にして頂きました。夏野菜の元気をもらって身体も元気になっていきます！ありがとうございます。
門真 ミニ

◆エンツァイをにんにく炒めにしたらおいしかったです。キュウリ、大葉、そうめんの薬味にしました。ズッキーニはソテーにして焼肉のタレで食べると好評、夏野菜とても美味しい！もっと食べたいので多く入れてほしいです。
茨木 分け合い

◆キュウリ、塩をふって大きめに切るだけで歯ごたえがあっておいしかったです。ナスビ、ごま油で焼いて、だし醤油をかけて、おろし生姜をのせて食べました。おいしかったです。エンツァイはにんにく、ごま油で炒め、豚肉を入れてオイスターソース少しで本格中華になりました。おいしかったです。
豊能 ミニ

◆私はピーマンが大好きで、特に味が濃いので油でさっと炒めて白ごまを振ります。お弁当のすきまのグリーンに助かっています。また、きゅうりは来たらすぐ板ずりしてそのまま丸かじりします。素材そのもので充分楽しめます。
茨木 スタンダード

◆おかわかめ、歯応えがいいですねー。しゃぶしゃぶした残りはお肉と一緒に炒めました。大葉、大きくて香りもよく出ました。豆腐の上や豚肉と巻き巻きして炒めて食べたり、美味しかったです。たっぷり使えました。
香里 ミニ

◆モロヘイヤは茹でて細かく刻み、だし醤油とかつお節をかけて食べました。好んで市販で買うことはありませんが、やさいBOXに入ったら使いますネ。ベビーリーフはサラダにしました。暑さで野菜も品数が少ないですが、新鮮で安心して食べています。いつも有難うございます。
茨木 ミニ

◆最近この暑さなのに、野菜全般とてもきれいな状態で届くので大変嬉しいです。気遣いに感謝です。モロヘイヤ、大好きです。大葉、助かりました。キュウリ、新鮮。すぐ食卓へ。
茨木 スタンダード

◆この暑さの中での作業、本当にお体に気を付けて下さい。今週も大切に頂きます。門真 ミニ

◆オクラ、蒸して色々。キュウリ、こんぶ和え。ありがとうございます！
門真 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】

～ バターナッツかぼちゃ編～

<バターナッツかぼちゃとは？>

バターナッツは南アメリカ大陸が原産とされるもので、アメリカではポピュラーなカボチャのひとつです。最近ではスーパーでもたまに見かけるほど人気が高まってきました。海外から入ってきた品種ではありますが西洋カボチャの仲間ではなく、植物分類上は日本カボチャと同じ仲間になるそうです。果皮は黄褐色から肌色でツヤがありつるつるしています。形は縦長のヒョウタン形で、下の膨らんだ部分に種が入っています。大きさは500g程から1kgほどでそれほど大きくはなりません。このカボチャの特徴はナッツのような風味とねっとりとした果肉にあります。繊維質が少なく、ポタージュにするととても滑らかに仕上がります。

<レシピ>バターナッツのポタージュ

(材料4人分)

■バターナッツかぼちゃ 400g ■玉ねぎ 1個
■水 400ml ■牛乳 100～200ml (お好みで)
■コンソメ 1個 ■塩・コショウ少々
(作り方)

1. バターナッツは縦に割って種をとり皮をむき1cmの角切りに、玉ねぎはみじん切りにする。
2. バターナッツ・玉ねぎ・水・牛乳・コンソメを鍋に入れ柔らかくなるまで煮る。
3. 粗熱をとり、ミキサーにかける(又は濾す)。
4. なめらかになったら、塩・こしょうで味を整えて出来上がり。

※バターナッツを500～600wのレンジで3～4分加熱してから皮をむいて煮込むと簡単で短にもなります。(レンジの時間は加減して下さい)

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。