

アンケートの意見から

2025年40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。

◆久し振りにニラを食べました。野菜と一緒に炒めたのと、ニラ玉を作りました。大葉はチーズをはさんでそのままパクリ!! なすびはマーボー茄子にして食べました。どれもめっちゃめっちゃ美味しくてごちそうさまでした!! とっても新鮮でやっぱり生活クラブの生産者さんと納得のお野菜でした。ありがとうございました。香里 ミニ

◆エンツアイ＝空心菜なのですね。20年ほど前、日本にまだエンツアイが馴染みのない頃、台湾で食べたエンツアイの炒め物が美味しく、帰国後再現できないと残念に思ったことを思い出します。季節のずれは野菜達のずれにもなっているのですね。今週も美味しくいただきました。ありがとうございます。門真 ミニ

◆おかわかめはサッと茹でてポン酢醤油でいただきました。歯応えもあり、又粘りもあり美味でした。グリーンアスパラは野菜炒めに。玉葱やキャベツ、もやしと一緒に。春の時期の野菜と思っていたので、入っていてとても嬉しかったです。新鮮でしたし味も良いですね。米ナスは炒め焼きにし、チーズをのせて洋風に。トロリととして独特の美味しさがありますね。どの野菜も新鮮で味も濃いので味付けは控え目が美味です。生産者の皆様のお陰ですね。どうもありがとうございます。豊能 スタンダード

◆枝豆とても甘くて美味しかったです。

茨木 ミニ

◆枝豆について、もう少し大きく育てからの出荷はできないのでしょうか？実の入りがあまりよくなかったです。味は甘みもありおいしいです。なので残念です。奈良 ミニ

◆まだ張りのある大葉が食べられて嬉しいです。夏場中にツルムラサキを今年はそこまで食べられていなかったのも、新鮮なツルムラサキ、美味しく頂けて良かったです。豊能 ミニ

◆瀬古さん、茄子 1,000 株が全滅なんて…想像するだけで倒れてしまいそうです。さらに用水の配管が破裂とは…自分だったら号泣してそうなのに「ヒジョーにキビシー!!」なんて笑いを取りに来る瀬古さんに脱帽です。「ヒジョーにキビシー!!」状況が好転しますように心からお祈りしています。上鳥羽 ミニ

◆エンツアイ、おかわかめ等、自分では買わない野菜を知って、頂くことができて感謝です。美味しいです。いつも美味しい野菜をありがとうございます。上鳥羽 スタンダード

◆バターナッツ、あちこちで見かけるようになりました。いつもはスープにするのですが、今回はレンジで加熱してマヨネーズ、きゅうり、etcなどでサラダにしました。オレンジがかわいくてとてもおいしかったです。豊能 スタンダード

◆枝豆がとってもおいしいです。甘くてこくがあって…こんな味ははじめてです。また食べたいです。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】～ 里芋 編 ② ～

＜保存方法＞

里芋には独特のぬめりがあるため調理しづらいところもありますが、土を洗い落とした後、よく乾かすか水気をふきとると、むきやすくなります。また、かゆみの原因は、針のように尖っているシュウ酸カルシウムの結晶で、これが皮膚を刺激してかゆくなるようです。シュウ酸カルシウムは酸に弱いので、いもを酢水につけたり、指に酢をつけてむくとかゆみが和らぎます。

お米のとぎ汁に酢を少々加えてゆでると、仕上がり白くてきれいな上、柔らかくなります。さといものぬめりには薬効成分がたっぷり含まれているので、できるだけ落とさずに調理しましょう。

【里芋と豚肉の照り焼き】

■里芋 4個 ■豚肉 150g

■片栗粉 大さじ2～3

★お酒 大さじ2 ★みりん 大さじ2

★しょうゆ 大さじ2 ★砂糖 大さじ1.5

- ①里芋は、皮をむいて一口大に切り火を通しておく。豚肉とさといもの表面に片栗粉をまぶす。タレの材料を混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに油（分量外）をひき、豚肉を焼いていく。豚肉が焼けたら、さといもを入れて少し炒め、混ぜておいたタレ★を入れる。
- ③とろみが出てきたら、好みのとろみで火を止めて完成！



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。