

**よやく・る やさいBOXニュース** 43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。

◆組合員になってもうすぐ1年になります。今回初めて「やさいBOX」を頼みました。何が届くかなど「期待と不安」のなか、「かぼちゃ」が届きました。このかぼちゃは初めて食べる品種でどんな味がするのだろうと思いながら、我家の定番の「かぼちゃの煮物」にして食べましたら「やっぱり！」でした。すごく、すごく、すごく美味しいかったです。主人と二人、美味しいものが大好きなので、このかぼちゃは最高でした。毎日ほんとうに少しずつですが、食べたい食材のトップ1ですので毎回このかぼちゃが届いてくれたらとってもうれしいと思いました。ごちそうさまでした。又出会えますように。上鳥羽 ミニ

◆さつまいもは初物でした。甘くてとても美味しいかったです。蒸したり、甘煮やバター炒めて頂きました。オクラはやわらかでした。ポン酢醤油少々をかけました。ベビーリーフは朝のサラダで。色がきれいで味も良いですね。どうもありがとうございました。 豊能 スタンダード

◆いつもお世話になります。枝豆とても美味しいかったです。部屋中に枝豆のにおいがいつまでも漂っていました。あるスーパーで山形県の枝豆を買い、湯がきましたが、普通でした。来年の枝豆配達まで待ち遠しいです。 萩木 ミニ

◆かぼちゃ甘かったです。ソテー、サラダ、お味噌汁、スープと大活躍です。 門真 ミニ

◆畠の季節の移り変わり、夏から秋への様子に次のお野菜は何が届くのだろうとワクワクしています。ツルムラサキはゆでてかつお節と和え物に、バターナッツは蒸してサラダ、焼いてそのままでどちらも美味しく頂きました。ありがとうございます。 門真 ミニ

◆大きくて立派なゴーヤでした。豚肉と炒めて食べました。シャキシャキしていて苦味は少なくおいしくいただきました。暑い中ありがとうございます。 豊能 ミニ

◆おかわかめ、味はツルムラサキに似ている?さっとゆでてツナやトマトと和えて頂いています。美味しいです。れんこん、きんぴらにしました。食感がとてもよく美味しいです。いつもありがとうございます。やっと少し涼しくなってきたところでしょうか。 上鳥羽 スタンダード

◆かぼちゃはまず電子レンジで「チン」して煮物用、天ぷら用に切り分けて保存袋に。蓮根もきんぴら用、天ぷら用、煮物用に切り分けて保存袋に入れ、冷凍庫に入れ、大事に計画的に食べます。 上鳥羽 ミニ

◆ベビーリーフ、2~3日経っても弱らず傷みがなくおいしく食べられました。かぼちゃ、①オーブンでくし切にしてオリーブ油をかけて焼く。味付け、調味料なしで甘くて食感もよし。②だしで煮る(1口大)。A {鶏ミンチ(なかったので鶏むね肉)、酒、醤油、みりんで出汁+水溶きカタクリであんを作る。}かぼちゃにAのあんをかける。 豊能 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】春菊 編②

### <調理の豆知識>

春菊は、アクが少ないため、下ゆでの必要がない野菜です。柔らかい葉は生でも食べられ、独特の香りが口いっぱいに広がります。

加熱の際は、時間のかかる茎部分を最初に、葉はさっと火を通すだけでよいので最後に加えると均一に仕上がります。和え物やおひたし、ナムル等にする場合は、余熱をとるため、冷水にさっとさらし、しっかりと水を切って使用します。鍋料理の具材やてんぷら等、和風で食べるのが一般的なイメージですが、洋風ではグラタンに加えるほか、バジルの代わりに春菊を使ったジェノベーゼ風パスタ等、一風変わった食べ方も人気があります。加熱調理でかさを減らし、早めに食べきりましょう。

### 【春菊のナムル】

- 春菊 1束 ■塩 小さじ1/4
  - ゴマ油 大さじ1/2 ■にんにく 1/2片
- ①春菊は熱湯でさっと茹で、冷水にとり、水分をよく取る。
- ②にんにくのみじん切り、塩、ごま油を①の春菊にかけなじませたらできあがり。

### 【春菊とツナのパスタ】

- 春菊 2株 ■塩昆布 大さじ1
  - パスタ 80g ■まぐろ油漬け缶 大さじ1
  - めんつゆ 小さじ2 ●ごま油 小さじ1
- ①パスタは表示通り茹である。
- ②春菊はざく切りにし、①のパスタが茹で上がる直前に一緒に鍋に入れ、約30秒後パスタと共にざるにあける。
- ③ボウルに油を切ったまぐろ油漬け缶と昆布、パスタと春菊、●を混ぜる。