

よやく・る 野菜セットニュース

6週

野菜セットニュースでは皆さんにアンケートのご協力をお願いしています。お届けした野菜の評価や意見は生産者につなぎます。また、この紙面で紹介していきます。組合員の意見を元に生産者共々、より満足して頂ける野菜セットを目指します。

◆みずみずしいお野菜ありがとうございます。大根は大きいので早速2/3はゆず大根と切り干し大根にしました。1/3は煮るか汁物に入れて食べようと思っています。どれも使いやすくておいしそう。ラデッシュだけがピクルス以外思いつかないんですね…。レシピうれしいです。しばらく保存しようと思います。お便りに小さいイモムシが…と言う話、私は以前都市さんの野菜で後日冷蔵庫にさなぎを見たことがあります、寒いのに…。 都市 名谷センター

◆いつもおいしい野菜ありがとうございます。最近ほうれん草が続くので、前週の分と合わせて大量にゆでて少しずつ使うようにしています。しろ菜、これも最初煮浸しで食べていましたが飽きてしまい、ん~、何にでも入れてみるか…と鍋に入れてみると新発見!?白菜がないときに全然いけます。むしろ白菜より火の通りは早いかもしれません。かさが減るのでレタスと一緒に柑橘系の鍋出汁でいただきました。

大阪 荻木支所

◆野菜の種類が増えてきてうれしいです。生産者さんのエネルギーを感じるお野菜ありがとうございます。ラデッシュはバター炒めにすると子供も喜んで食べてくれました。

大阪 平野支所

◆リーフレタスがシャキシャキしていて大好評でした。肉厚で柔らかく歯応えもあって不思議な感じでおいしかったです。 エス 泉北センター

◆大阪しろ菜は、加熱しすぎるとすぐやわらかくなります。甘みがあり美味しい葉物です。伊賀ごぼうは薄く斜め切りにして煮物にしました。香りもあり美味でした。白菜は外葉何枚かは虫食いで食べられなかったですが、茎の方は大丈夫でしたので野菜炒めに入れました。白ネギは汁物にたっぷり入れたり、煮魚と一緒に煮て頂きました。甘味がありました。リーフレタスはきれいでサラダに重宝しています。沢山の野菜を届けて下さりありがとうございました。

大阪 豊能支所

◆ターサイ、毎年楽しみにしています！ほぼ丸ごとお鍋に入れていただきました。大根菜もやわらかくてクセなくおいしくいただきました。お風邪などひかれませんようにお体気を付けて下さい。いつもありがとうございます。

京都 上鳥羽センター

◆かぶらは、葉は茹で、実と一緒にあげさんと炊きました。とてもやわらかく、とても美味しかったです。ブロッコリーは、味がとても濃く、クセもなくおいしかったです。春菊、やわらかく甘かったです。やはり生活クラブ野菜、おいし～。

都市 西宮センター

◆小松菜、丁度良い大きさ。にんにく味豚鍋にして食べます。カボチャはなかなか切りにくかったですが「いとこ煮」とみそ汁の具にしました。やさいの甘さで美味しかったです。大根、ご近所からの頂き物もあり少しだぶつてしま…低農薬で育った大根、皮ごとフードプロセッサーですりおろし雪見鍋にしました。贅沢な使い方をしてしまった、おいしかったです。皮もとっても美味しい捨ててところがありません。葉はいつもふりかけにします。寒い中大切に野菜を育ててくれてありがとうございました。

大阪 香里支所

【お野菜メモ】 ~ 春菊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、余熱をとるために、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、早めに食べりましょう。

【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。



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