

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。

◆ほうれん草と春菊は何年たっても苦手野菜です。(鼻に抜ける感じと味がいつまでも慣れません)でも、腐らせるのはもったいない。それで茹でたほうれん草と春菊を3cm位に切って、マヨネーズ多めとツナ缶1缶油ごと入れて和えて何とか食べています。マヨネーズで苦手な味が和らぐので、苦手な方試してみてください。三つ葉も苦手です。卵として食べますが、ほかにどんな食べ方をしていますか。 エス 泉北支所

◆どれも柔らかくて新鮮で美味しく頂きました。葉にんにくは、初めてでしたが餃子に入れると風味が良かったです。京セリは、ぶりしゃぶで頂き、魚の臭みが気にならなくてよく合いました。 エス 河内長野支所

◆れんこんが美味しかったです！きんぴらにしようとして炒めていたらすぐに火が通り、何の味付けもしていない状態で甘みがあり美味しい、薄味で素材の味を楽しみました。どの野菜も安心して口にできるので、なるべくどこも捨てることなく料理しようと思います。京セリに一度もお目にかかれていないので待っています！ 都市 西宮センター

◆ターサイが生サラダ以外、何でも使えるので気に入っています。スーパーでは見かけないのはなぜでしょう？青ネギも三つ葉も市販品と違って勢いがあるなあと思いました。おいしい安全な野菜をありがとうございます。 大阪 茨木支所

◆ほうれん草、柔らかくてエグ味がなく美味しい。胡麻、かつお節和えになりました。京セリ、今シーズン初のカキのバターソテーの後、少しバターを足してさっとソテーしました。とても良い香りに食欲がすすみます！白ネギ、よやく・ると別に注文した白ネギも同時に届きどうしよう？と思いましたが、肉豆腐にたっぷり入れて食べました。国産牛おすすすめスライス300g、木綿、絹ごし(380g)各1p、白ネギ5本斜めスライス、さっと牛肉を炒め砂糖、醤油をからめ他の材料を入れて煮込みます。 奈良

◆さつまいも甘くておいしかったです。天ぷらにしたり、蒸したりして頂きました。白ねぎも太くて甘くておいしかったです。白ねぎだけでバター、白ワインを入れて蒸して頂きました。ほうれん草、三つ葉もやわらかく緑色が美しく元気がでます。レタス、芯の方が少しにがく感じました。春野菜はやわらかくおいしいです。 エス 堺支所

◆ラディッシュもれんこんもほうれん草も味が濃くてとてもおいしかったです。ラディッシュの葉もにんにく、ソーセージ、塩コショウで炒めて美味しく頂きました。 京都 上鳥羽センター

◆春菊はゴマ和えにしました。新鮮で香りも良かったです。葉にんにく、珍しいです。キャベツやもやしも入れて炒め物に。レンコンは皮付きの金平に。シャキシャキしていて美味しかったです。届いた野菜を見て、何にしようかと考えるのも楽しみです。有難うございます。 大阪 豊能支所

生活クラブのホームページに掲載している「ビオサボレシピ」もご活用下さい



【お野菜メモ】～ 葉玉ねぎ ～

<栄養価と効能>

葉玉ねぎは、玉ねぎの玉がふくらむ前に葉をつけたまま収穫した2～4月の季節限定の野菜です。玉ねぎになる部分はもちろんですが、肉厚の葉の部分は、甘く、柔らかく、また、ねぎ特有の香りも少ないため、ねぎが苦手という方にもおススメで、シチューやパスタ等の洋風の料理との相性もバッチリです。栄養面では玉ねぎの成分に加え、**ビタミン類、ミネラル類**も豊富に含まれ緑黄色野菜としても大変優秀です。

<保存方法>

葉玉ねぎはデリケートな野菜です。乾燥しないようポリ袋等に入れて、必ず冷蔵庫の野菜室に入れてください。玉ねぎと違って日持ちはしないので、出来るだけ早く使いきるようにしましょう。

【葉玉ねぎのかき味調味料炒め】

- 葉玉ねぎ 400g ■ベーコン 150g
- かき味調味料 大さじ3～4 ■油 大さじ2
- ①葉玉ねぎは水洗いして一口大の斜め切りにする。
- ②ベーコンを1口大に切る。
- ③中華鍋に油を熱してベーコン、葉玉ねぎの順に炒める。
- ④火が通ってきたら、かき味調味料を入れて具とよく馴染むように絡めて出来上がり！

【葉たまねぎ入り豆腐揚げ】

- 葉玉ねぎ 1本 ■木綿豆腐 1丁 ■鶏ひき肉 200g
- 卵 1個 ■味噌 大さじ1 ■みりん 大さじ1
- 片栗粉 大さじ2 ■揚げ油 適量
- ①豆腐の水分を切り、葉玉ねぎはみじん切りにしボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ②①に鶏ミンチ肉を入れ、味噌をみりんで溶いて加える。
- ③卵を入れよく混ぜる。
- ④片栗粉で水分を調節して8等分して俵型にまとめる。
- ⑤油を熱し、175℃で3～5分カリッと揚げる。