

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がります。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。

◆残暑お見舞い申し上げます。伊賀有機さんの大葉、今まで食べていた大葉と大違い。葉がしっかりしていてびっくりしました。貴重なものを初めて食べました。モロヘイヤにオクラとネバネバやさいで残暑を乗り切りたいと思います。ピーマン、グリルで10分ほど丸焼きにするとおいしいですよ。きゅうりが毎週でも来てほしいですが…。酷暑の日々皆様ありがとうございます。
エス 河内長野支所

◆おかわかめ、豚肉と炒め物にしました。初めて食べるので美味しいのに驚きました。ピーマンも炒め物にしました。新鮮でシャキシャキとしていて美味しかったです。
エス 泉北支所

◆山ほうれん草は、茎がしっかりしておいしかったです。ほうれん草の香りがしっかりしました。夏の季節のほうれん草、ありがたいです。オクラも、きゅうりも、しし唐も、ありがたいです。
大阪 香里支所

◆おかわかめはすぐに湯を通して、オクラと和えてサラダの一品となりました。なすとピーマンが揃うともちろん味噌炒めです。残った枝豆と鶏肉加えて美味しくできました。5種類も入っていたらどの組み合わせで料理しようかとワクワクします。有難うございます。大阪 門真支所

◆ベビーリーフ美味しく頂きました。地震でどうなっているかと心配してます。大阪 茨木支所

◆おかわかめ、さっと湯通しして「おびなた」の豚骨ラーメンのトッピング、ぬるっとさくっとしてスープに合いました。大葉、大きな大葉長崎パックのケンサキイカの刺身でロールにして食べました。香り爽やか！きゅうり、シャキシャキ
奈良

◆エンツアイは、和え物にしたのですが、炒めた方が良かったと思いました。山ほうれん草は、初めてでしたがやわらかく胡麻和えにして頂きました。おかわかめは、サッと湯がいて長芋と酢の物に。美味しく安心していただける野菜たち、どうもありがとうございます。
大阪 茨木支所

◆暑さの厳しい中、農作業をして作ったお野菜を袋詰めして下さるだけでも感謝です。味が濃くてとても美味です。ありがとうございます。
都市 名谷センター

◆残暑のお見舞いを申し上げます。4種類ものシャキッとしたお野菜を届けていただき幸せです。小松菜は薄揚げとともに煮びたし、オクラは素揚げ。なすは天ぷらに。きゅうりはちくわに詰めて、主人のビールのあてに頂きました。いつもありがとうございます。
エス 泉北支所

◆大葉は大きくてとてもきれいで、豚肉、梅で巻いていただきました。小松菜、オクラも新鮮でおいしくいただきました。これからも楽しみにしています。
都市 西宮センター

◆ミニトマト、とても美味しいでした。当日3個翌日1個傷んでいました。京都 上鳥羽センター

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～

＜バターナッツとは？＞

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取り皮をむき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. 粗熱を取り、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時短にもなります。（レンジの時間は加減して下さい）