

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。

◆山ほうれん草初めて食べるので、消費材の国産丸大豆しょうゆとカツオ細削りでおひたしにしました。通常のほうれん草より茎はシャキシャキしていると感じました。甘くてとてもおいしかったです。ささげ豆も初めて調理しました。ネットで調べ多くのオリーブオイルで煮るように炒め、ニンニクと消費材の真塩、ブラックペッパー、ハーブミックス調理し、ミックスチーズを振りかけて食べました。とてもおいしかったです。この猛暑の中、いつもおいしい野菜をありがとうございます。”伊賀有機より”を毎回楽しみにしています。毎週有難く頂いています。

都市 名谷センター

◆レンコン半分は金平に。シャキシャキとして美味しいです。残り半分は、胡麻マヨネーズで和えました。万願寺とうがらしは、沢山ありました。じゃこやカツオ節で佃煮風に炊きました。甘みもあり美味しかったです。ツルムラサキは、粘りもあり色も濃く夏の野菜ですね。ゆでてごま油と塩でいただきました。茎も歯ざわりがあり美味しかったです。ありがとうございました。

大阪 豊能支所

◆エンツアイ、ごま油で豚肉、ゴーヤ、薄あげ、しめじ、えのきと共に炒め、酒、みそで味付けしました。色合いもきれいで美味しかったです。おくら、レンチンしてそのまま、新鮮です。きゅうり、えぐみもなくサラダでパクパク。 奈良

◆バターナッツを使ってかぼちゃグラタンを作りました。玉ねぎを炒める。バター、薄力粉、牛乳で少しのホワイトソースを作る。バターナッツかぼちゃは蒸し器で蒸して縦二つに切ってもう少し蒸し、皮を残して中をくりぬきホワイトソース、玉ねぎを炒めたものと混ぜる。ナツメグも少し入れ混ぜる。かぼちゃの中に塩コショウする。とろけるチーズをちらしてオーブントースターで3分くらい焼きます。おいしかったです。

エス 泉北支所

◆れんこん、NHKのニュースで水の子会、上村さんが収穫している所が映っていました。震災で2週間収穫が遅れたが、待っていてくれる人がいるので...などとコメントされていました。野菜セットに水の子会のれんこんが届いて、とても嬉しかったです。薄くスライスしてサラダやきんぴらにして頂きました。美味しかったです。

都市 西宮センター

◆ピーマンは種を取って半割にし、氷水につけて一晩。パリパリピーマンにして、プロセスチーズとお味噌をつけて食べました。おいしーい！

京都 山科センター

◆都市生活へ加入して、水の子会様のレンコンを食して以降は、他のレンコンでは満足できなくなっています。昨シーズンは、カタログに載らなくて食べる機会を失いましたが、お野菜のセットには入ると聞いて楽しみに待っていました。早速いただきます。嬉しいです。

都市 西宮センター

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】～ 里芋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！

