

アンケートのお返事ありがとうございました！

今回もたくさんのアンケートのお返事をありがとうございました。
おいしく食べて下さった一方、困ったことやご質問もいただきました。

◎ “多くて困った” 野菜

キュウリ



一回目のキュウリ。



2回目のキュウリ（地這）

きゅうりは、夏の間途切れないように、2回に分けて植えました。

例年、小動物（タヌキかアナグマではないかと思っています）に食べられて、半分くらいしか収穫できないので、今年は本数を増やしたのと、防虫ネットで囲む対策が功を奏して、食害がなかったため、収穫量が多くなってしまいました。

キュウリは、保存が難しい野菜なので

収穫したその日に出荷する必要があり、収穫のピーク時にはたくさんお届けすることになります。酢の物や、サラダなど生で食べることが多いキュウリですが、煮たり（スープなど）、炒めたり（マーボキュウリなど）してもおいしく食べることができます。

キュウリには、ビタミンCやビタミンK、カリウム、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。炒めるなど加熱調理をすることで、これらの栄養素を効果的に摂取することができます。加熱調理でおいしく食べる方法を知っておくとレシピのレパートリーが増えておすすめです。

冬瓜



例年、大きかったり、多かったりと指摘されることの多い冬瓜。今年は、思い切って作付け本数を半分に減らして、6株を植えました。が、暑い気候が冬瓜に向いていたのか、例年にも増して沢山収穫することができました。そのため野菜セットにも続けて入りましたが、在庫や、収穫しなかった冬瓜が、大量に残ってしまいました。来年は、もっと本数を減らして栽培する必要がありそうです。

大阪のMさんは、「豚肉と冬瓜をショウガをきかせた出汁で煮て、とろみをつけた煮物にしたら、息子にも好評で、今は食べきっています。」

と、アンケートに答えて下さいました。冬瓜それ自体は、くせがなく淡白だからこそ、定番の煮物やスープだけでなく、シャキッとした食感の炒め物など味付けや料理法もバリエーションが豊富です。インターネットで調べたおいしそうなる冬瓜レシピをいくつか、スペースがないので名前だけですがご紹介しますので、ぜひ作ってみてください。

- ・煮物 「豚バラ肉と冬瓜の味噌煮」、「冬瓜のカレーそぼろあんかけ」、「冬瓜とひき肉の中華風うま煮」
- ・炒め物 「冬瓜と豚肉のしょうが炒め」、「冬瓜と豚肉の味噌炒め」、「冬瓜のペペロンチーノ風」
- ・スープ 「冬瓜と豚肉のとろとろスープ」、「冬瓜と豚肉の中華スープ」、「冬瓜と肉団子の和風スープ」

◎お届けに使う箱について

リサイクルの箱で良いとおっしゃる方がいる一方で、新品の箱がよいというご意見もありました。私たちがリサイクルの箱を使う理由は、次の2つです。

- ① 新品の段ボール箱の価格は、Sセット用で90円～150円、Lセット用では250円～350円です。この価格分、野菜セットの価格を抑えて販売することができます。使用している箱の多くは、知り合いの病院が購入した製品の箱を分けてもらっています。
- ② 新品の箱は、使い終わった段ボール箱を回収後、再度パルプ化して作成されています。全国段ボール工業組合連合会によると、段ボールの回収率は95%以上、段ボール製造時の古紙利用率は90%以上となっていて、リサイクル率は非常に高いです。しかし、回収された段ボールから新たに段ボールをつくる際には、大量の水資源やエネルギー(電力)を使います。水や電力を効率よく利用されるよう努力されていますが、今ある段ボール箱そのものを再利用することで、水などの使用量を減らせるのではと考えます。

野菜の置き場などのご都合もあると思いますので、無地の箱をご希望でしたら遠慮なくご連絡ください。