Patch Farm ２０１５
冬野菜号　Vol.1

☆★　冬野菜２０１５　★　☆

＊レタス
＊きゃべつ
＊白菜
＊山東菜
＊コールラビ
＊ねぎ
＊葉にんにく
＊大根
＊二十日大根
＊かぶ
＊人参
＊生姜
＊さつまいも
＊里芋
＊インゲンマメ
＊ルッコラ
＊水菜

＊レタス

〇注目の栄養成分
ビタミンC・E、カロテン、カロテン、カルシウム、カリウム、鉄、亜鉛

〇エネルギー
12kcal/100g

〇保存
外葉で包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で2～3日

レシピ

＊シャキシャキレタス炒め
　フライパンにごま油をひき、手でちぎったレタスを入れて炒めます。さっと1分弱くらい炒めてお召し上がりください。シャキシャキお手軽一品の完成です！

＊レタスのそぼろ巻き
　三色の鶏そぼろって中途半端に冷蔵庫に残っているときはありませんか。そんな時にはこの一品！
鶏そぼろ、冷蔵庫にある野菜（トマト、セロリ、きゅうり）、卵焼きを準備しレタスに包んで食べると、彩きれいなあら美味しい、あら楽しいレタスのそぼろ巻きの完成です！
　鶏そぼろの作り方
鶏ミンチをさっとゆでる。鶏そぼろ調味料（しょう油大さじ2、砂糖大さじ1、酒大さじ1、みりん大さじ2、生姜のすりおろし適量）にゆでた鶏ミンチを入れて調味料が少し残る程度まで弱火でクツクツ煮て完成。

　シャキシャキのレタス。サニーレタスは外葉を収穫しているとどんどん次の葉ができるってご存知ですか。お店では一個そのまま販売されていますが、プランターで育てると一つの株から沢山のサニーレタスが収穫できるんです！外葉を取り続ける事で、ワンシーズンで一株あたり、三株分くらい収穫できます。もちろんPatch Farmerの食卓は外葉収穫のサニーレタスです！現在は野菜の宅配だけなのですが、今後家庭菜園で手軽に作れる野菜の提供もしていきたいなと考えています。

＊きゃべつ

〇注目の栄養成分
ビタミンC・U、カルシウム、カロテン

〇エネルギー
23kcal/100g

〇おいしい時期
冬キャベツ：1月～3月

〇保存
カットしたものはラップに包んで冷蔵庫で保存

レシピ

＊朝にお手軽！きゃべつスープ
　コンソメスープの素をお鍋に入れてとかす。お好みでベーコンやソーセージを入れる。ざく切りにしたきゃべつを加え、しんなりしたら完成。冬に温まる一品です。あっさりコンソメ仕立てでも美味しいですが、お好みでチーズや牛乳を加えてください。

＊きゃべつと塩こぶのサラダ
　ざく切りにして、さっとゆでたきゃべつに塩こぶを加えてあっさりおつまみ風サラダに。酸っぱいのがお好きな方は、ゆず・レモン・すだちをお好みでかけてお召し上がりください。

＊巣ごもりきゃべつ
　フライパンに千切りきゃべつをどっさり、真ん中に温泉卵（生たまごでもＯＫ）を乗せて。ふたをして蒸し焼きに（少しお酒を入れると風味がまします）。きゃべつがしんなりしてきたら完成。お好みで粉チーズをぱらりと。漬けダレにはポン酢、お味噌、マヨネーズとお好みで。お子様にはケチャップ×マヨネーズが人気です！

　『きゃべつの中から、青虫でたよ、ニョキニョキ～♪』皆さん、この童謡ご存じですか。きゃべつ畑を見ると必ずこの歌を歌う2歳の娘。無農薬で作るにあたって青虫がでたら美味しい葉っぱを食べられてしまうので大事！やめてー！と思いながらも一緒に口ずさんでしまうPatch Farmerです。色々な種類のキャベツを育てていますので、どんなきゃべつが届くか楽しみにしていてくださいね！

＊白菜

〇注目の栄養成分
ビタミンC，カリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、食物繊維

〇エネルギー
14kcal/100g

〇おいしい時期
11月～2月

〇保存
丸のまま新聞紙に包み、冷暗所立てた状態で2～3週間。

レシピ

＊白菜たっぷりシチュー
ルー作り（バター30g、小麦粉大さじ2-3）バターを耐熱皿に入れて、500Wのレンジで10秒ほど加熱。溶けていたら小麦粉を入れてよく混ぜ合わせる。
お鍋で鶏肉（お好みでソーセージやベーコン）をオリーブ油で炒め、火が通ったら、白菜、玉ねぎ、人参等のお好みの野菜を加える。具材がひたひたになるまで水を入れ、コンソメを加え、中火でクツクツと煮る。火が通ったら牛乳or豆乳を1カップ加え沸騰させないように混ぜ合わせる。塩・こしょうで味付けする。一旦火を止め、事前に作っておいたルーを入れとろみがついたら完成！お好みで粉チーズをどうぞ。
食べきれなかったら…
●ご飯を入れてクリームリゾットに！
●少し煮詰めてマカロニを入れてグラタンに！もちろんご飯を入れてドリアにしてもOK!

宅配用に小ぶりの白菜をお届けします。秋口の白菜が巻き始める頃…白菜の葉っぱに沢山のてんとう虫の幼虫を見つけました！涼しくなるこんな季節に！？と慌てる私。他にも小さな虫がちらほら。どうやら、白菜が巻き始めると中には虫は入ってこず、外の葉っぱだけを食べるよう。ほっと安心。虫たちも生きているから食べ物が欲しいですよね。虫も食べれない葉っぱを人間も食べれるはずはない！虫さんたち、白菜の外の葉っぱをどうぞ。畑で虫も仲良く暮らしています。

＊山東菜

〇注目の栄養成分
カロテン、葉酸

〇エネルギー
14kcal/100g

〇おいしい時期
12月～6月

〇保存
濡れた新聞紙で包んでからビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ。

レシピ

＊だし巻きたまご
　溶きたまごにめんつゆを加え、刻んだ山東菜を入れフライパンで焼きます。見た目も鮮やかなだし巻きたまごの完成です。大根おろしを添えてどうぞ。

＊ごま和え
　さっとゆでた山東菜（先に茎を、1分ほどして葉をいれるといい茹で加減になります）にポン酢とたっぷりのすりごまをかけてお召し上がりください。ご飯が進みますよ！

　巻けない白菜、受験シーズンには【負けない白菜】として販売してみようかなと思うちょっぴりお茶目なPatch Farmerです。名前の通り中国生まれのこの巻かない白菜。お漬物用によく使われているとのことを聞きますが、生で食べるとシャキシャキした食感がたまりません！特に茎の白い部分が病みつきになります。冬の生野菜は体を冷やすといわれますので全部を生で食べるのは控えまして…ぜひ茎は生でサラダに、葉っぱはおひたしやお鍋にいかがですか。

＊コールラビ

〇注目の栄養成分
ビタミンC

〇エネルギー
21kcal/100g

〇おいしい時期
11月～12月

〇保存
果肉部と茎を分け、
濡れた新聞紙で包んでからビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ。

レシピ

＊コールラビと人参のマヨネーズ和え
　コールラビの果肉部は皮をむき、半月の形にカット、茎・葉も食べやすい大きさにカット。同じく人参も同じようにカット。サッと塩ゆでして、マヨネーズと塩・胡椒で味付けをして完成。

＊ベーコン炒め
　ベーコンとカットしたコールラビを炒めて、塩・胡椒で味付けをして完成。

＊バーニャカウダやチーズフォンデュにしても美味しいですよ！

　ちょっぴり宇宙人の様な風貌のコールラビ。ドイツ語で、キャベツの意味のkohlとカブ B. rapaの意味のrabiより。その不思議な風貌から、畑に植わっていると必ずと言っていいほど注目されるカレ。しかし、葉っぱに隠れて果肉部が見えにくいのでちょっぴり恥ずかしがりやのようにも感じます。初めて作る野菜なので少量しかありませんが、ご希望の方は備考欄に【コールラビ希望】と書いてくださいね。人気でしたら来年は沢山宇宙人野菜を作ります！

＊ねぎ

〇注目の栄養成分
カロテン、ビタミンＣ、Ｋ、カルシウム、アリシン（硫化アリル）

〇エネルギー
28kcal/100g

〇おいしい時期
11月～2月

〇保存
新聞紙に包んで冷暗所で保存

レシピ

＊ねぎグラタン
　味噌マヨ（マヨネーズ1カップ、みそ大さじ2、粉チーズお好みで）をつくる。
ねぎを3cmほどの長さにカットし、白い部分には味がしみやすいように切込みをいれる。グラタン皿にねぎをならべ、味噌マヨ・粉チーズ・七味唐辛子（お好みで）をかけてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

＊ねぎの酢味噌和え
　酢味噌（味噌大さじ2、酢大さじ2、砂糖大さじ1.5、和からし小さじ1/2）をつくる。さっとゆでたねぎを和えて完成。お好みでわかめ、赤貝、あさり等を入れてもＧｏｏｄ。お酒のあてにどうぞ。

　Patch Farmerの祖母はねぎ農家でした。ですので、小さいころどんな料理にもねぎが入っていました。ねぎって主役にはなかなかなれないけれど、食卓には欠かせない食材ですよね。私たちPatch Farmも皆さんにとってそんな存在になれたらいいなぁと頑張っているところです。
　畑に収穫にきてくれた女子のコメント『ねぎを抜く瞬間が気持ちいい！気分がすっきりする！』なるほど。ストレス解消、さわやか体験でねぎ抜き体験なるものを開催してみようかなと思う今日この頃。

＊葉にんにく

春になると、この白い部分が
にんにくになります！

〇注目の栄養成分
カロテン、カリウム、ポリフェノール、ビタミンC、硫化アリル

〇エネルギー
葉にんにくのカロリー記載をまだ見つけれていません。
参考までに茎にんにくのカロリー　45kcal/100g

〇おいしい時期
12月～3月

〇保存
新聞紙で包んでからビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ。2～3日

レシピ

＊砂肝と葉にんにくの炒め物
　カットした砂肝をごま油をひいたフライパンで炒める。
鶏ガラスープの素小さじ2分の1、塩少々、黒コショウ少々を加えなじませ、
カットした葉にんにくを入れ、一緒に炒めて完成。

＊豚キムチ炒め
　忙しい12月、お昼ごはんの献立に困ってしまいますよね。即席のラーメンにパンチを効かせて、葉にんにくと豚肉・キムチを炒めてのせてみてはいかがですか。
栄養抜群、パワーがモリモリ出てきますよ！

　葉にんにくってご存知ですか。にんにくやにんにくの芽はよく販売されていますが、実はこの葉にんにく、高級食材として滅多に姿を見せない野菜なのです。一見ニラのように見えますが、葉っぱをザクリと包丁で切ると、部屋中にんにく臭が広がります。にんにく好きにはたまらない一品です。葉っぱの下の将来にんにくとなる白いところはほっこりと甘みがあり、お鍋に入れると最高です！ただ、ホクホクあったかいのでやけどには注意してくださいね！

＊大根

〇注目の栄養成分
根：ビタミンC，ジアスターゼ
葉：カロテン、ビタミンC、食物繊維、カルシウム

〇エネルギー
根：18kcal/100g、葉：25kcal/100g

〇おいしい時期
11月～3月

〇保存
使いかけはラップで包んみ、冷蔵庫で3～4日

レシピ

＊大根餅
　大根をすりおろし、少し水気を切り、ハム、桜えび、三つ葉などお好みで加える。生地がまとまるくらい片栗粉を入れる。
ごま油をたっぷりひいたフライパンでスプーン一杯分のタネを平たくして焼いていく。くっつきやすいので、少し焦げ目がつくまであまり触らないでくださいね。

*丸い形の辛味大根、辛さを味わうにはそのまますりおろして、焼き魚のお供に。少しマイルドにしたいときには、スダチやレモンの柑橘系とあわせて、お酢を入れてもGood。水炊きのポン酢とあわせてもさっぱりと美味しいですよ！

　小さい頃、よく『大根足！』と言われました（太くてしっかりした足の子に言うらしいです）。そこはめげないPatch Farmer、『大根みたいに白くてステキな足でしょ♪』と言い返してました！今でも肌の白さには自信があります。夏の日焼け対策もばっちりです。しかしながら、Patch Farmには赤大根もあるのです。今度『大根足！』って言われたら何て返事をしようかな…と密かに考えているところです。紅白の大根が届いたらいい事があるかもしれません、お楽しみに！

＊二十日大根

〇注目の栄養成分
葉：ビタミンＣ・Ｅカリウム、カルシウム、β-カロテン
根：ビタミンＣ、ジアスターゼ

〇エネルギー
15kcal/100g

〇おいしい時期
3月～11月

〇保存
キッチンペーパーなどにくるみ、ジップロックや密封容器に入れて冷蔵庫へ。
その際に、葉の部分と根の部分は切り離して保存。

レシピ

＊二十日大根の甘酢漬け
　薄くスライスして塩もみした二十日大根を酢：砂糖＝1:1の甘酢につけます。
酸っぱめがお好きでしたら、レモンやスダチと合わせてもＧｏｏｄ。
冷蔵庫で3時間ほど寝かせたら完成です。

＊なんと！？ピンクのしゃぶしゃぶ
　お鍋に昆布を入れて出汁をとり、半分に切った二十日大根をたっぷり入れてクツクツと煮ること15分。お出汁がピンク色になります。あとはお好みで豚肉、水菜、きのこなどを入れてピンクしゃぶしゃぶをお楽しみください。

　2歳の女の子のお母さまより、『Patch Farmの二十日大根を食べてから生野菜が好きになった！』と言う嬉しいメッセージをいただきました！子どもは色彩や味覚に敏感です。鮮やかな赤色が見ておいしい！食べて美味しい！につながったように感じます。味付けの美味しいお料理はもちろんのこと、そこにプラスひと手間イロドリを加えることでもっと美味しくなるのではないのかな、その食卓を彩る野菜をご提供することがPatch Farmerの目指すところであります。

＊かぶ

〇注目の栄養成分
実：ビタミンＣ、カリウム、ジアスターゼ
葉：カロテン、ビタミンＢ１・Ｂ２・Ｃ、カルシウム

〇エネルギー
20kcal/100g

〇おいしい時期
10月～12月、3月～5月

〇保存
実はビニール袋に入れ、冷蔵庫で3～4日。葉は濡れた新聞紙などに包み、冷蔵庫で保存。

レシピ

＊かぶとツナのマヨネーズ和え
　かぶは薄くスライスしてお好みで塩もみをしておく。かぶ・油を切ったツナ・マヨネーズで和えて最後にパセリを散らして完成。
シンプルだけどかぶの甘味を感じられる一品です。
＊焼きピクルス
　かぶ・人参・ブロッコリー・かぼちゃ・レンコンなどお好きな野菜を食べやすい大きさにカットしてオリーブ油で炒める。火が通ったら、ピクルス液につける。
ピクルス液（酢：1カップ、砂糖150ｇ、塩25g、ブラックペッパー・ローリエ等のハーブはお好みで）お鍋に入れて砂糖と塩が溶けたら完成。
イロドリ豊かなピクルスを作ってみてはいかがですか。

　小さい頃から『大きなかぶ』の絵本が大好きでした。大きくて美味しいかぶが収穫できた喜び、みんなでかぶを収穫する喜び。Patch Farmもそんなおいしい！たのしい！うれしい！を目指しています。
　この冬は白・赤・紫とみて楽しいかぶのラインナップにしてみました。お料理をする時もイロドリが色々あった方が楽しいかな、食べる時も今度は何色を食べようって思う楽しみがあるかなと種を巻きました。そして、もしかぶの収穫の際に大きくて抜けなかったらお手伝いに来てくださいねｗｗｗ

＊人参

〇注目の栄養成分
カロテン、ビタミンC，カリウム、カルシウム

〇エネルギー
37kcal/100g

〇おいしい時期
11月～12月

〇保存
ビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で立てて保存

レシピ

＊人参ドレッシング
　人参を皮ごとすりおろす。にんにくをお好みの量すりおろす。ポン酢・オリーブオイルを加えて完成。
サラダやグリルしたお肉の上にかけてお召し上がりください。

＊生のままの甘さをいかして、
　人参スティック×かけて食べるお味噌（金山寺みそなど）
チーズフォンデュ、バーニャカウダにもご利用ください。

　今年は赤・黄・紫の三色トリオの人参を栽培しています。よく間違われるのが黄色人参クン。ぱっと見て大根に間違われてしまいます。しかし、一度口にした時の感動はひとしお。人参独特のクセもなく、人参嫌いの小さな子どもも食べれたというすぐれもの。（人参ズキのPatch Farmerにとってはちょっと物足りない感もありますが、そこは十人十色。色んな人参があってＯＫなのです）紫人参クンは恥ずかしがり屋で少し成長がゆっくりですので、皆さまの前に登場するのがもう少し先になりそうです。それぞれの個性を活かしたお料理をお楽しみください。

＊生姜

〇注目の栄養成分
カリウム、カルシウム、マグネシウム、ジンゲロン、ショウガオール

〇エネルギー
30kcal/100g

〇保存
しめらせた新聞紙包んで常温で保存。すりおろしたものは冷凍庫も可

レシピ

＊ジンジャーシロップ
　生姜は皮をむいて2mmほどの厚さにカット。水：砂糖＝1:1のシロップで20分ほどクツクツ煮込みます。仕上げにレモン汁と蜂蜜を加えてでき上がり。炭酸で割ってジンジャーエールに。お菓子の隠し味にどうぞ。

＊やっぱり定番生姜焼き
　生の生姜をすりおろして作る生姜焼きは一味違います！
豚肉の生姜焼きはもちろん、鶏肉の生姜焼きも美味しいですよ。
すりおろして余った生姜は冷凍してお味噌汁やお鍋の薬味に
入れてもGood。

　生姜を掘った時のこの香り、たまりません！親生姜に今年の新生姜がゴロゴロとくっついている様子、あひるの親子のようで可愛くてたまりません！一つずつ丁寧に葉っぱを切り落として保存した生姜を皆さんにお届けしています。そして、これからの寒い季節、体をぽかぽかあっためるために、お料理に、飲み物に生姜を少し加えてみてはいかがですか。Patch Farmerは大のジンジャーミルクティ好きです。いつものミルクティにすりおろした生姜をパラリ。ほっと一息つきませんか。

＊さつまいも

〇注目の栄養成分
でんぷん、ビタミンＣ・Ｅ，カリウム、カルシウム、マグネシウム、銅

〇エネルギー
132kcal/100g

〇保存
寒さに弱いので、新聞紙に包んで冷暗所に。使いかけはラップに包んで冷蔵庫へ。

レシピ

＊さつまいも蒸しパン
　ホットケーキミックスで手作りおやつはいかがですか。
1cm角に切ったさつまいもを500Wのレンジで5分加熱。（少しお水を入れて）
さつまいも・卵・牛乳・砂糖・サラダ油・ホットケーキミックスを混ぜ、アルミカップに入れて15分程蒸すだけ！

＊クリームシチュー
　じゃがいもが定番のクリームシチューにいつもと雰囲気をかえてさつまいもを入れてはいかがですか。ほっくりあまーい風味が寒い冬にぴったりです。

　Patch Farmerの故郷は【なると金時】が有名な徳島県。ですので、ちょっとさつまいもにはうるさいです！今年作ったのが、紅あずま・紅はるか・安納芋、そしてなると金時。蒸かし芋にして、ほくほく系とねっとり系の食べ比べ。みなさんはどちらがお好きですか。料理にもあるんですよね、相性って。そのあたりも今後勉強して皆さまにお伝えできればと思います。そして、来年にはさつま芋畑の面積を増やし、さつまいも＆やきいも大会を開催予定。どうぞお楽しみに！

＊里芋

〇注目の栄養成分
でんぷん、タンパク質、ビタミンB群・C、食物繊維、ガラクタン

〇エネルギー
58kcal/100g

〇保存
寒さと乾燥が苦手。新聞紙で包んで冷暗所に。

〇つるりとむける皮のむき方
よく洗って泥を落としたら、熱湯で3分ほどゆで、冷水にとってから手でむくと、
硬い外皮だけがつるりとむけます。ぜひお試しください。

レシピ

＊里芋の煮っ転がし
　しょう油（大さじ2）めんつゆ（大さじ1）酒（大さじ1）みりん（大さじ1）砂糖（大さじ1）水（200cc）に下茹でした里芋を入れ、内蓋をしてコトコト煮てください。時々お鍋を揺らして混ぜてくださいね。

＊里芋の味噌バターグラタン
　里芋・人参・ブロッコリーは軽く下茹でし、生鮭と一緒に炒める。小麦粉・牛乳を入れ、クリームソース仕立てにし、最後に味噌とバターを加える。
（味噌は野菜のゆで汁でといておくと混ざりやすいですよ）
耐熱皿に入れ、粉チーズをかけて230℃のオーブンで10分程焦げ目がつくまで焼くと完成！

　里芋は下処理が大変なイメージがありませんか。そんな悩みも解決！つるりとむける皮のむき方をご紹介しています。つるりとむけると気持ちいいですよね。ぜひお試しください。
　里芋は親芋（種イモ）の周りに子芋ができます。すごく仲のよさそうにくっついているんですよ。理想の親子です。親芋と子芋はくっついていると保存状態がいいのですが、お料理する時には分けて使うので、子供を外に羽ばたかせている気分になります。野菜育てと子育てと似たものがありますね。

＊ルッコラ

〇注目の栄養成分
ビタミンC、マグネシウム、リン、鉄、β-カロテン、ビタミンE・K

〇エネルギー
19kcal/100g

〇おいしい時期
春・秋

〇保存
新聞紙で包んでからビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ。
根元を下にしなるべく立てて保存。

レシピ

＊そば粉のガレット　～ルッコラとズッキーニをのせて～
　オシャレな野菜たっぷりガレットはいかがですか。仕上げに粉チーズをパラパラっとふりかけて。
　パンケーキでも相性Ｇｏｏｄです！
≪お客さまからご提供頂いたお写真です、ありがとうございます》

＊ルッコラ鍋
　いつものお鍋にハーブの香りを効かせてはいかがですか。トマト鍋・豆乳鍋にサッとルッコラをくぐらせてお召し上がりください。口の中に爽やかな風味がひろがります♪

　オシャレな野菜が作りたい、と思い栽培し始めたのがルッコラ。ごま風味のハーブで畑に行くといい香りでお迎えしてくれます。しかしながら、このルッコラ、今年が暖冬だったからかグングン成長しあっという間に大きくなってしまいました。販売されているルッコラの2倍ほどの大きさ…さてどうしようと思い料理に励むPatch Farmer。なんと、生でサラダにするのが定番と思っていたルッコラを炒めたりお鍋に入れたりすると風味がいいではありませんか！新たなルッコラとの出会いに万歳。

＊水菜

〇注目の栄養成分
カロテン、ビタミンC、カルシウム、カリウム

〇エネルギー
23kcal/100g

〇おいしい時期
12月～3月

〇保存
新聞紙で包んでからビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ。2～3日

レシピ

＊和風しょう油パスタ
豚肉（ベーコン等でもＯＫ）をオリーブ油で炒め、火が通ったら水菜を入れ、ゆで上がったパスタを加えます。バターとおしょう油で味付けしてシンプルパスタの完成。

＊浅漬け
昆布茶・お酢・みりん・塩・唐辛子（お好みで）で調味液を作り、サッとゆでた水菜をいれてモミモミ。冷蔵庫で1時間ほど寝かせたら完成。
さっぱりとごはんのお供にいかがですか。

　今年の秋～冬はあたたかかったので、水菜もグングン成長しています。
そこで、Patch Farmerは恒例の大きさ食べ比べっこをしてみました、すると…
水菜はお鍋に入れると他の野菜よりクタッとするのが早く、急いで食べなくては！と焦ってしまいますが、大きめ水菜はお鍋に入れてもシャキシャキ感が残りクタッとしません、これは新たな発見です。
ぜひ大きめ水菜がお手元に届きましたらお鍋にどうぞ。

初刊の2015年冬野菜号いかがでしたでしょうか。
少しでもお野菜そして、Patch Farmのことを知って頂き、好きになってもらえたら嬉しいです。
これからも皆さんにおいしい！たのしい！うれしい！お野菜をお届けいたします。

【お願い】
出荷時に細心の注意を払ってお野菜を梱包していますが、無農薬で栽培していますので、虫たちがお野菜についていることもございます。
そっと取り除いてくださると助かります。

鮮度を保持するために、一部土付きのままお送りしています。
ご家庭で綺麗に洗ってからお召し上がりください。

Patch FarmのConcept
＊無農薬・有機肥料の野菜づくり
＊お客様と顔の見える関係づくり
＊地域の資源を利用した土づくり

Web：http://patchfarm.biz
Facebook：https://www.facebook.com/patchfarm.biz/
12月より月4回発行するPatch通信をはじめました。どうぞご覧ください。

次号、2015年冬野菜号Vol.2もどうぞお楽しみに！

Patch Farm