

Patch 通信

Vol.1 2015年12月1週目



私共の野菜に興味をもち、ご注文をくださりありがとうございます。無農薬・有機肥料でひとつひとつの野菜を心をこめて栽培しています。

ご注文頂きました野菜バスケットをお送りします。気に入っていただけると嬉しいです。届いた野菜の状態で問題等ございましたらお手数ですが、お問い合わせください。本日お届けした野菜たちの食卓に笑顔が溢れますように！

☆☆ 本日のお届け野菜 ☆☆ 7種類 価格 ¥2,700 (税込み・送料込み)

- * 玄米
- * 辛味大根 (丸い形) & 大根 & 大根菜
- * さつま芋
- * コールラビ
- * 赤カブ & 紫かぶ
- * 葉にんにく
- * 水菜



Patch 通信初回号をご覧頂きありがとうございます。毎月4回発行しますので、楽しんでいただけると光栄です。特集は1週目:ファーマーズレシピ、2週目:渥美半島の紹介、3週目:畑の草花、4週目:畑の生き物でお送りします。宅配がお休みの週もWebでお楽しみください。

○● ファーマーズレシピ ~さつまいも  ~ ●○

愛知名物・鬼まんじゅう

【材料】

- ・ さつまいも 400g
- ・ 砂糖 80g
- ・ 小麦粉 100g
- ・ 水 20-40cc
- ・ はちみつ 適量

【作り方】

- ① さつまいもを1cm角の角切りにし、水にひたす。
皮が気になる方は向いてもOKですが、無農薬なので皮ごと食べて食物繊維をたくさんとってください！
- ② 水気をしっかりきって、ボールに入れて砂糖をまぶしてそのまま10分ほど置いておく。
- ③ 蒸し器のお湯を沸かしておく。
- ④ ②に水分が出てくるのが確認できたら、小麦粉を少しずつ加えてヘラで混ぜる。粉っぽいようだと少しずつ水を加える。好みではちみつも加える。
- ⑤ クッキングシートに生地をのせて、蒸し器で15~20分むす。爪楊枝に生地がくっつかなければ完成！



お野菜はいかがでしたでしょうか。またのご注文を心よりお待ちしております。

Web: <http://patchfarm.biz> 田原市パッチファームで検索してください。畑の様子をお届けしています。

Facebook: <https://www.facebook.com/patchfarm.biz/>