

Patch 通信

Vol. 9



『いぬ、にげる、さる』と言いますが、あっという間に1月が過ぎ2月になりました。今年はオリンピック年。一日多いので何だか得をした気分になります。そして、2月のイベントと言えば節分。豆まきはされましたか？『鬼はそと、福はうち。』 皆さんにも沢山の福の神が降りてきますように！
お届けした野菜の状態でご迷惑等ございましたらお手数ですが、お知らせください。
本日お届けした野菜たちで食卓に笑顔が溢れますように！

☆☆ 本日のお届け野菜 ☆☆

- * 紫水菜
- * カリフラワー&スティックブロッコリー
- * キャベツ
- * 里芋
- * 人参：野菜ソムリエサミット1つ星受賞野菜です(^_^)
- * 小松菜
- * コールラビ



Vol. 9 では patch farm の食卓によく登場するファーマーズレシピを紹介します。

○● ファーマーズレシピ ～ スイスチャード ～ ●○

スイスチャードのごま和え

【材料】

- ・ スイスチャード 5本
- ・ すりごま 大さじ2
- ・ 砂糖 大さじ1弱
- ・ しょう油 大さじ1弱

【作り方】

- ① スイスチャードを葉と茎に分けてカット。
それぞれを食べやすい大きさにカット。
- ② 沸騰したお湯でさっとゆで、冷水でさます。
- ③ すりごま、砂糖、しょう油をあわせ、水気をよく切ったスイスチャードを和える。



畑を彩る赤・黄・ピンクの鮮やかな茎。見ても食べても楽しいお野菜です。和食のごま和えもスイスチャードで作ると、ほらこんなにオシャレに♪
因みに…茎は生でポリポリたべても甘くて美味しいですよ。



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/>