



こんにちは！パッチファームの旬彩野菜バスケットをご注文頂き、ありがとうございます！  
新年度が始まり、入学式・新学期・新部署など新たな一歩を踏み出された方も多いのではないのでしょうか。  
みなさまにとってよき年度のはじまりになりますように。  
お届けした野菜の状態で問題等ございましたらお手数ですが、お知らせください。  
パッチファームの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 ☆☆

- \* わけぎ
- \* 虹色菜
- \* ほうれん草
- \* 絹さやえんどう
- \* たけのこ



Vol. 17 では今が旬のわけぎ、ファーマーズレシピをお届けします♪

### ○● ファーマーズレシピ ～ わけぎ ～ ●○

#### わけぎのめた（白みそ和え）



#### 【材料】

- ・ わけぎ 1袋
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 酢 大さじ2
- ・ 白みそ 大さじ2
- ・ すりごま 大さじ2

#### 【作り方】

- ① わけぎを沸騰した湯で色が鮮やかになる程度にさっと茹で、適当な大きさにカット。
- ② 合わせ調味料と和えて完成。



香りも良く、白い根っこのぷちっとした食感も美味しいわけぎ。

昔ならではのめた（白みそ和え）でぜひお試しください。  
わが家ではすりごまを入れて香ばしさを出すのも味のポイントです！

グリルでサッとあぶった油揚げ、イカ、あさり、バカ貝などと合わせても美味しいですよ(^\_^♪

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/>