

# Patch 通信

Vol. 22



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！  
畑ではそら豆、そしてグリーンピースとお豆がたくさん実っています。お豆スキのPatch Farmerのおやつは、さっと塩ゆでしたお豆です(^^♪

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 ☆☆

- |           |        |
|-----------|--------|
| * グリーンピース | * たけのこ |
| * そら豆     | * 虹色菜  |
| * 人参      |        |
| * 玉ねぎ     |        |
| * コールラビ   |        |



Vol. 22 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 ～グリーンピース～ ●○ 豆ごはん



### 【材料】

- |           |       |
|-----------|-------|
| ・ お米      | 2合    |
| ・ 塩       | 小さじ 1 |
| ・ 酒       | 大さじ 1 |
| ・ 出汁昆布    | 1枚    |
| ・ グリーンピース | 100g  |

### 【作り方】

- \* グリーンピースの茹で方 \*
- グリーンピースを鞘からだし、少量の塩をまぶす。  
沸騰したお湯に入れ1分ゆでる。  
火からおろし、そのまま冷ます。グリーンピースが浸る程度までお湯を捨ててください。  
(ゆっくり冷ますことでしわが入りにくくなります)



- ① お米を通常とおり炊飯器に用意し、材料の塩・酒・出汁昆布(少し切れ目をいれておく)を入れて炊く。
- ② 炊き上がったごはん茹でたグリーンピースを混ぜて完成！

パキッと割るとグリーンピースが顔をのぞかせている姿も可愛いですね。ちょっと一息つきながらお豆と会話してみてくださいね。畑の初夏がお届けできますように！

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/>

Patch Farm 中川 貴文・倫子