

Patch 通信

Vol. 40



こんにちは！いつもオイシイレシピのご提供ありがとうございます！楽しみにしています！

10月になって爽やかな秋晴れの日も増えてきた渥美半島です。お野菜がすくすく元気に育ちますように…
お野菜がたっぷり詰まったお弁当を持ってピクニックもいいですね(^^)／

お届けした野菜の状態でご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 ☆☆

- * さつま芋 (常温・暗所で熟成させるとより甘味UP)
- * 里芋
- * バターナッツ
- * 空芯菜
- * つるむらさき
- * 無農薬玄米
- * ピーマン
- * 紫シシトウ
- * おまけ (かぼちゃ)



●● 秋の味覚・里芋 ●●

昨年の野菜ソムリエサミットで一つ星を獲得した里芋の収穫が始まりました！今年もねっとり甘ーい、4ほっこりするお味の里芋を皆さんの食卓にお届けします♪

★保存方法&下処理

暗所で風通しのいいところで保管。

少量の塩を入れ水から里芋を茹で、沸騰して5分程でお鍋から上げる。厚いうちに皮を手で剥く。(するりとむけなかったら数分追加で茹でる)

まとめて皮をむいて下処理をして、冷凍保存にするのもおススメ。調理時間が短縮されます！

★ファーマーズレシピ ～里芋の煮っ転がし～

①里芋の皮をむき下ゆでをする。

②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 をあわせる。

③内蓋をして、時々鍋を揺らしながら煮て完成。



親芋も食べれる里芋

親芋の周りに子芋・孫芋(里芋)が実ります。その大きな親芋も食べられます。里芋に比べて大きく、調理しやすく(大きいので皮を剥くのが一度で済んで便利)、ホクホクした食感を味わえます。里芋とは少し違った食感をお楽しみください！

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