

Patch 通信

Vol. 44



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12月のクリスマスシーズンのパーティ料理にぴったりな彩野菜がすくすくと生長しています。ピーチかぶ、
紅芯大根、カラフルな人参、紫水菜、ラディッシュなどなど。みなさんお楽しみに ☺ ☺ ☺
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 ☆☆

- | | |
|--------------------|--------|
| * 人参 | * 里芋 |
| * 水菜 | * かぼちゃ |
| * 葉にんにく | |
| * スイスチャード | |
| * さつまいも (シルクスweet) | |



○● 旬彩人参 ●○

今年の冬は3種の人参をご用意しています。よくスーパー等でみかけるオレンジ色の五寸人参、フルーティな味わいの黄色人参、京野菜で長さや鮮やかな色が特徴な金時人参。また、五寸人参におきましては、野菜ソムリエ協会主催の野菜の品評会・野菜ソムリエサミットで一つ星を獲得しました！皆さまの食卓にイロドリと爽やかな人参の風味をお届けいたします♪



【人参の葉っぱふりかけ】

- ① 人参の葉っぱをさっとゆで冷水で冷ます。
- ② 水気をきって、みじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油をひき、炒める。
- ④ しょう油：みりん：砂糖=1：1：1の比で
合わせた調味料で味付けして完成。
かつお節、シラス、ごま、昆布、炒り大豆等を入れてもOK！

【人参ドレッシング】

- ① 人参をすりおろす。(50g)
- ② すりおろした人参にオリーブオイル・ポン酢を各100cc加える。
- ③ 混ぜて完成。
サラダや肉・魚料理にかけてお召し上がりください♪



Web : <http://patchfarm.biz>

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

Instagram : patchfarm_

畑の様子をお届けしています。

Patch Farm 中川 貴文・倫子