

Patch 通信

Vol. 45



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！
今年も残すところあと1ヶ月ですね。皆さんはどんな一年でしたでしょうか。残りの2015年も楽しく、充実した日々を過ごせますように。今週も元気の出る野菜をお届けします ☺ ☺ ☺
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 ☆☆

- | | |
|--------------|-------|
| *人参 | *里芋 |
| *水菜 | *つくね芋 |
| *葉にんにく | |
| *スイスチャード | |
| *さつまいも (人参芋) | |



○● 葉にんにく ●○

葉にんにくってご存知ですか？

にんにくを若採りして、葉っぱから将来にんにくの玉になるところをまるごと楽しめる野菜です。風味豊かで栄養もたっぷり！
これからの寒い季節を元気に過ごすためのスタミナ野菜です。



【おススメメニュー】

- ・シンプルにごま油で炒めて。
- ・色々な野菜と一緒に炒めてラーメンの上に乗せて、野菜ラーメンに。
- ・味噌との相性GOOD！ 味噌鍋がおススメです。
- ・刻んでマーボー豆腐や回鍋肉の薬味として
- ・ニラ玉ならぬ、葉にんにく玉

【保存方法】

- ・新聞紙に包んで冷蔵庫にて保存してください。調理する前に水に浸すとシャキッとします。
- ・刻んで冷凍保存もできます。薬味や野菜炒めの風味付けとして使うのに便利です。

【お家でもお手軽！葉にんにく】

葉にんにくの根っこ5センチほどをプランターに植えておけば、
葉っぱが伸びて来て再度楽しめます♪ ぜひお試しください。

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