# Patch　通信

## Vol.48

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！
2016年もあとわずか。年末の大掃除、忘年会にイベントが盛りだくさんですね。元気な彩野菜をたっぷり食べて年末年始も楽しくお過ごしください(^^♪

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
＊タアサイ
＊大根
＊里芋
＊かぶ
＊葉にんにく
＊ほうれん草
＊ラディッシュ

○●　お正月野菜　●○

◆金時人参

京野菜。長くて色鮮やかなのが特徴です。

だいだい色の色素はカロテン、赤色はリコピンで、どちらも抗酸化能力が高いため、生活習慣病の予防に効果があります。鮮やかな色をいかして、煮物やお雑煮の彩にどうぞ。

◆里芋

里芋は子芋がたくさん付くことから、子宝に恵まれますようにと願っておせちにいれるそうです。

ほくほくの里芋、煮物やお雑煮の具に、また一風変わってすりつぶして里芋餅としてもどうぞ。

◆かぶ

冬が旬のかぶをおめでたい菊の形に飾り切りします。紅く染めて、紅白の酢のものに仕立てたのが菊花かぶです。消化によい栄養素を含むので、ご馳走の中の箸休めにぴったりです。

◆お雑煮には…

大根（輪に通じる）、親芋（人の頭になれるように）、水菜（名を成す）、などのいわれもあります。　　（カネハツさんのサイトより）

Enjoy cooking
Happy new year

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