

Patch 通信

Vol. 63



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！
春だなと感じる時。畑でホーホケキョとうぐいすが鳴いている時。たけのこ山にいくとひょっこりたけのこが顔を出している時。今週号では旬のたけのこのあく抜き方法をご紹介します！
お届けした野菜の状態等问题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 ☆☆

- * スイスチャード * 大根
- * サニーレタス * 小かぶ
- * たけのこ * グリーンピース
- * にんにく (風通しがよく、雨の当たらない所に吊るして保管できます)



○○ たけのこ ●●

春の味覚たけのこの季節になりました！皮付きのまま、お送りします。
少し手間ですがぜひご家庭であく抜きをしてお召し上がりくださいね！

【Patch Farm 流あく抜き手順】

- ① 筍の皮は下からむく。
よく洗いブツブツとした赤い根の跡は薄く取る。
 - ② 大き目の鍋にたけのこを入れ、
米ぬかを入れたたっぷりの水でゆでる。(水から)
 - ③ 竹串がとおるようになったらOK
 - ④ そのまま冷ます。
 - ⑤ 冷めたらきれいにあらい、新しい水に替える。
冷蔵庫で保存。毎日水を変えてくださいね。(1週間をめぐりにお召し上がりください)
- ★ ゆであがったすぐのものはわさび醤油がおススメ！
★ 炊き込みご飯 (米1合に対し、しょう油大さじ1弱、酒大さじ1弱、だしの素大さじ1とたけのこのスライスを加えて炊飯モードで炊く簡単たけのこごはんが我が家の定番です☺)
★ その他 若竹煮 (わかめとたけのこの煮物)、天ぷら… などお好みでどうぞ。



☆ 畑通信 ☆

夏の葉物野菜はネバネバトリオ。空芯菜、つるむらさき、モロヘイヤ お楽しみに！

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