

# Patch 通信

## 9月のお届け野菜



じゃがいも

赤い芽のホクホクじゃがいもきたあかりはコロケやポテトサラダに、大き目のデジマは煮崩れがしにくいので、ゴロゴロした食感を楽しめるカレーがオススメです。



かぼちゃ

収穫してから1カ月以上追熟しました。ホクホクした甘味を感じられるかぼちゃです。今年の野菜ソムリエ協会主催の品評会で金賞を受賞しました。



バターナッツ

かぼちゃの仲間です。おススメはスープや洋風炊き込みご飯です。ねっとりとした食感はスイーツにもピッタリです。詳しいレシピは裏面へどうぞ。



空芯菜

名前のとおり、茎の中が空洞になっています。お届けした際には葉がクタクタになっていますが、牛乳パックに水をいれて挿しておくとしゃきっとします。あくが出るので花瓶よりも牛乳パックがオススメです。



モロヘイヤ

栄養たっぷりネバネバ野菜です。茹でてかつお節をまぶしたお浸しがおススメ。注意して収穫していますが、花が咲いた後のサヤには毒があります、万が一ありましたら除くようお願いいたします。



つるむらさき

ネバネバ野菜で特に関西の方に人気です。お浸しも美味しいのですが、油との相性が良いので野菜炒めがおススメです。味噌味にするとお箸がとまりませんよ！



オクラ

ネバネバ野菜です。緑と赤の二種類を栽培しています。赤は過熟すると色落ちがするのでさつと天ぷらにするか、生でサラダでお召し上がりください。大き目オクラは長めに茹でて種の食感を楽しんでください。



ピーマン

よく見かけるピーマンの他に、長細いバナナピーマンがあります。ピーマン好きな方はぜひ生でお試しくください。肉詰めやチンジャオロース、刻んでミートソースにいれても美味しいですよ。



ししとう

ししとうと甘長ししとうを栽培しています。稀にアントシアニン豊富な紫のししとうが入っていることも！（一株しかないのでラッキーです）また、辛いししとうもあるのでご注意ください！シンプルな炒め物がgood



ハラペーニョ

刺激的な辛さのハラペーニョ。ハラペーニョを刻んで入れて大人の麻婆豆腐はいかがでしょう。自家製サルサソースにもチャレンジしてみてください。



サヤインゲン

スーパー等でみかけるサヤインゲンより実をぶっくり熟してから収穫しています。シャキシャキした歯ごたえを楽しんでください。ナスと一緒に豚バラ肉の肉巻きがおススメです。



きゅうり

きゅうりは皆さんよくご存じなので、きゅうりの花を載せてみました。黄色い可憐な花です。あくが少なく生でかじりつきたい！と評判のきゅうり。どうぞお試しください。



ナス

左からとろーり長茄子、もっちり青ナス、コクのある米ナス、とろける白ナス。長茄子は一部愛知県の伝統野菜・愛知本長茄子を栽培しています。どのナスがあるかどうぞお楽しみに！



大葉

食卓の名わき役 その1 麺類やお肉料理の味付けにどうぞ。お届けした際にクタクタとしても空芯菜同様水に挿すとしゃきっとします。お家のインテリアとしてもGOOD!?



バジル

食卓の名わき役 その2 香り豊かなバジル。ピザやパスタにのせて爽やかな風味をお楽しみください。インスタ映えすること間違いなし！



玄米

できるだけ農薬を使わず育てた  
2017年産のコシヒカリです。もち  
もちとした食感をお楽しみくださ  
い。玄米の販売も行っています。  
どうぞお声かけください。



ズッキーニ

暑い夏は実をつけないズッキー  
ニ。今年は秋とりに初挑戦！  
黄色は緑より柔らかいです。ラタ  
トゥイユやパスタ、煮物にもGOOD  
です。

★ レシピ ★



クリーミー バターナッツスープ

- ①バターナッツの皮をむく。
- ②適当な大きさにカットする。
- ③スライスした玉ねぎをバターで炒め、飴色になったら  
カットしたバターナッツを加える。
- ④お鍋にひたひたの水を加え、バターナッツが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤柔らかくなったら、潰し（ブレンダーやミキサー等で）牛乳を加えて完成。
- ⑥裏ごしするとより滑らかになります。



空心菜の中華炒め

- ①空芯菜を4センチ程にカット。 にんにくを薄くスライス。
- ②ごま油を熱しにんにくを加える。
- ③にんにくのいい香りがしてきたら空芯菜を加えてさっと炒める。
- ④中華スープの素小さじ1、しょう油少々を加えて完成。

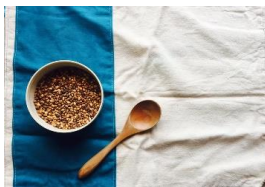


つるむらさきのちがみ

【材料】

つるむらさき ネギ 卵 キムチ 豚肉 小麦粉（お好みやき粉も可）

- ①具材を適当にカットして、全部まぜる。
- ②水を入れ（お好み焼きより少し水を多めに）、  
ごま油をひいたフライパンで焼く。
- ③フライ返しでぎゅうぎゅうと押し付けながら焼く。
- ④お好みで、ポン酢とラー油を付けて食べる。



炒り玄米

- ①玄米を洗い、水をきる。塩少々を加えて混ぜる。
- ②玄米をフライパンに入れ、へらで混ぜながら中火で10分程度炒る炒る。
- ③3分くらいたつと、パチパチという音がしてきます。  
香ばしい匂いもしてきます。
- ④パチパチという音がなくなり、  
米が膨らんで全体が茶色になってきたら完成。
- ⑤粗熱がとれたら密閉容器に入れて保存してください。  
おかゆに入れたり、ヨーグルトにトッピングしたりしてお召し上がりください♪

◆ハラペーニョの肉詰め

- ①肉詰めのミンチをつくる。
  - ②ハラペーニョを縦半分にカットし、種をとる。
  - ③肉詰めミンチをハラペーニョに詰める。
  - ④ごま油をひいたフライパンで両面焼いて完成！
- ◆ピーマンの肉詰めを作るかんじで作ってください。

◆まとめて作って冷凍保存してもOK  
◆ピーマンの肉詰めと一緒に作って  
ロシアンルーレットの様に食べるのも  
楽しくておすすめです♪

◆バターナッツピラフ

- ①バターナッツ（半分）の皮をむき、1cm角にカット。
- ②お米2合を研ぐ。
- ③通常通りの水加減で準備しカットしたバターナッツ、  
コンソメ（小さじ2）、ソーセージを入れて炊く。
- ④炊き上がったからバターを適量入れて混ぜて完成。