

Patch 通信

Vol. 81



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！
10月はお祭り続きの渥美半島です。そして決まっているのが菓子投げ&餅投げ。トースターでカリッと焼いたお餅に黄な粉をつけて食べるのが定番です。皆さんのおススメのおもちの食べ方教えてくださいね！
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 ☆☆

- | | |
|----------|--------|
| * つるむらさき | * 空芯菜 |
| * インゲンマメ | * 人参菜 |
| * かぶ | * さつま芋 |
| * | |



○● 間引き菜の菜っ葉ごはん ●○

人参、大根、かぶを育てる時に、少し大きくなった時に込み合ったところをスッキリさせ、それぞれの野菜がゆったり育つ場所を作る間引き作業。その時に抜く赤ちゃん野菜を間引き菜と言っています。間引き菜も各野菜と同様栄養が含まれていて、ひと足先に旬の味を楽しむことができます。

我が家でよく登場するのが間引き菜のふりかけ。

写真はちょっとリッチなシラスバージョン。渥美半島はシラスでも有名です。ご近所の漁師さんからいただいた、とれたてシラスをサッと釜揚げにして一緒にふりかけにトッピング。秋の味覚満載の一品の完成です(^^) /



間引き菜のふりかけ

- ① 間引き菜を茹でやすい大きさにきり、さっとゆでる。
- ② 茹でた間引き菜の水分を切り、みじん切りにする。
- ③ ごま油をひいたフライパンで炒め、醤油：みりん：さとう=1：1：1の比で味付けをする。
- ④ お好みでゴマ、かつお節、ツナ等加えても美味しいですよ！

☆ 畑通信 ☆

人参の葉っぱが大きくなり、草に負けないくらいに生長しました。大根は太さが500円玉くらいになり、現在はミニ大根程度。あと1ヶ月ほどで立派な大根になりそうです。かぶの第一弾は虫にやられてしまいましたが、第二弾をまき、発芽を心待ちにしています。パッチファーマーが好きな根菜野菜の季節になりました！今年も瑞々しい甘さがぎゅっと詰まった野菜をどうぞお楽しみに！

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