

# Patch 通信

## 10月のお届け野菜



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。



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。昨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。わっとりとした食感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ツとありますが、牛乳パックに水をいれて挿しておくでシャキッとします。あくが出るので花瓶よりも牛乳パックがおススメ。



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！



人參めき菜

人參の芽が出て込み合った所を、大きくなるように適宜間引いた人參の赤ちゃんです。ハーブのような爽やかな香りでサラダやスープのイロドリにもどうぞ。



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下さい。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

シマシマ模様。（加熱すると消えます）実をぷ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。肉巻きや胡麻和えがおススメです。



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。



なす

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！



二十日大根

少しピリ辛で味にもイロドリにも料理のアクセントとなる二十日大根。生でサラダやチーズフォンデュに、肉や魚と Grill するのもおススメです。

### その他

- ・バジル
- ・シソの实
- ・生落花生
- ・大根めき菜
- ・ルッコラ
- ・さつまいも

★ レシピ ★

◆ てづくりポップコーン



- ① さやにたっぷりのバターをぬる。
- ② レンジ対応の紙袋にとうもろこしを入れ、300wで3-4分温める。  
3分ほどでポンポン！と音がします♪
- ③ お好みで塩、胡椒、キャラメルパウダーをかけてどうぞ。

また、莢から実をだして、オリーブオイルをかけてフライパンで中火で蓋をして炒ってもOK。

◆ 人参めき菜 de サクサクかき揚げ



- ① 人参めき菜の葉を水洗いして、4センチくらいにザクザク切る。
- ② ボールに切った葉と卵1個を入れ、しっかり混ぜ合わせる。
- ③ 卵が葉にしっかりからんだら、小麦粉40gと塩少々をふりかけ、しっかり混ぜ合わせる。
- ④ 170°Cで葉っぱがピンッと立ってくるまで数分揚げる。

玉ねぎやシラスを入れても美味しいですよ！

◆ 二十日大根の甘酢和え



- ① スライサーでスライスして塩もみをする。  
塩は流さずそのまま使うので控えめがGOOD
- ② 30分ほどおいて、  
砂糖：酢：ぬるま湯=2：1：1の比で和える。
- ③ ひと晩おいて漬け汁がピンクになったら完成！

◆ 愛知名物 鬼まんじゅう



- ・さつまいも 400g
- ・砂糖 80g
- ・小麦粉 100g

- ① さつまいもを1cm角の角切りにし、水にひたす。
- ② 水気をきって、ボールに入れて砂糖をまぶす。  
10分程度おく
- ③ 蒸し器のお湯を沸かしておく。
- ④ ②に水分が出てきたら、小麦粉を少しずつ加えてヘラで混ぜる。  
粉っぽいようだと少しずつ水を加える。お好みではちみつを。
- ⑤ クッキングシートに生地をのせて、蒸し器で15~20分蒸す。  
爪楊枝に生地がくっつかなければ完成！

さつまいもは新聞紙にくるんで冷暗所にて保存してください。

◆ 空芯菜の中華和え

- ① 空芯菜をさっとゆでる。
- ② 3センチほどにカットして、ポン酢 大さじ1、ごま油 大さじ1弱を入れ和える。
- ③ お好みですりごまをかけて完成。

◆ ハラペーニョのピリ辛ポン酢ソース

- ① ハラペーニョをカットして種を取る。辛さが手にしみることもあるので、ゴム手袋をするのがおススメ。
- ② みじん切りにしてひたひたのポン酢を加えて一晩おく。  
冷ややっこにかける、しゃぶしゃぶのたれ、野菜炒めの味付けにどうぞ。

◆ 人参・大根めき菜のふりかけ

- ① めき菜をさっとゆで、みじん切りする。
- ② フライパンにごま油をひき、めき菜を入れ炒める。しょう油：みりん：砂糖=1：1：1 で味付け
- ③ お好みでゴマを振って完成。冷蔵庫で3-4日は保存可能。ごはんのおともやチャーハンの具材にもGOOD