

Patch 通信

Vol. 124



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！

今年もあと1ヶ月ちょっとになりました。皆さまにとって2018年はどのような年でしたか。私たちにとっては暑い夏、多くの台風、その後の虫たち、農業にとっては試練の年。翌年に活かせるよう試練が経験となりますように！

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 ☆☆

- | | |
|--------|-----|
| *しいたけ | *春菊 |
| *ねぎ | *大根 |
| *葉にんにく | *かぶ |
| *水菜 | |



●● 寒—い日にはあったか豚汁 ●●

毎日のごはん。何を作ろうかな、栄養のバランスを考えたり、冷蔵庫の中身と相談したり、献立作りって大変ですよ。そんな食卓の一品で冬に重宝するのが豚汁。タンパク質の豚肉をはじめ、油揚げやお豆腐、お野菜もたっぷり、発酵食品のお味噌もとれる昔ながらの栄養たっぷりなお汁もの。冬は葉物野菜が豊富なパッチファームです。葉物のネギをザクザク切り、高菜をシャキシャキ感が残るようカット、水菜や小松菜なども次々にカット。さつまいももお汁の甘味にカット。豚肉（ちょっぴり厚切りのがおススメ）をごま油で炒めてカットした野菜を次々に加え、冷蔵庫にあるお豆腐や油揚げなど大豆タンパクもお鍋に。少しばかりお水を入れ、あとは野菜の水分がでるのにお任せ。しんなりしてきたら今年初挑戦したお味噌を加えクツクツとお味噌のいい香りがしてくると幸せな気持ちになります。



旬のお野菜をたっぷり入れた豚汁でぜひ温まってくださいね。

朝ごはんは豚汁+おにぎりが1週間の半部をしめるわが家です。

野菜をたっぷりにとって寒い冬も元気にお過ごしくださいね！

豚汁にすりごまや七味を入れても一味変わって美味しいですよー

☆ 畑通信 ☆

畑が鮮やかな緑に包まれています。すくすく成長しすぎ！？ている水菜や小松菜（大きいけど、筋はなくシャキシャキ美味）、いい香りの葉にんにく、とろーりねぎ、シャキシャキ食感の高菜。待ちに待った収穫の冬が訪れました♪北風が吹き、さむくて凍えてしまう日もありますが、美味しいお野菜を食べて頂ける様着ぶくれしてもこもこになりながら今日も畑仕事を頑張ります(^_^♪

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