

Patch 通信

Vol. 129



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！

愛知県ではインフルエンザが大流行しています☺ 畑で作業をしてもインフルエンザ予防の放送が流れます。マスクや手洗いうがい、そして体にやさしい食事と睡眠で元気に冬を過ごしたいですね！

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 ☆☆

- | | |
|--------------------|------|
| * ジャがいも (グラウンドペチカ) | * 大根 |
| * わさび菜 | * 白菜 |
| * 下仁田ねぎ | |
| * 葉にんにく | |
| * 人参 | |



○○ 今年はまっています！葉にんにくで回鍋肉 ●●

冬限定の葉にんにくで美味しいお料理が作れないかなーと思っていた矢先、ご近所さんから大量のキャベツを頂きました。渥美半島は冬春キャベツの産地ともあり、パッチファーム畑の周りはキャベツ畑、ブロッコリー畑が沢山あります。(ブロッコリーの産地でもあり、昨シーズンはTOKIOさんも来てくださったんですよ！) さてさて、前置きは長くなりましたが、キャベツとにんにくの香りが特徴的な回鍋肉を葉にんにくでできたらなと思い早速試作、これがまた美味しかったんです。レシピをご紹介しますのでぜひお試しください。

【レシピ】 (3~4人分)

- ① 葉にんにく (1本) を刻んでごま油で炒める。
 - ② いい香りがしてきたら豚バラ肉を炒め、
キャベツ (半玉) を加えて炒め塩コショウをする。
 - ③ 合わせ調味料 (みそ大さじ2、酒大さじ1、みりん大さじ1) を
まわしかけ水分がなくなるまで炒めて完成！
- *パッチファームでは春キャベツをご用意いたします♪



辛みがお好きな方は
豆板醤や黒こしょう
を加えてどうぞ

☆ 畑通信 ☆

今期はねぎにチャレンジしています。とろっとした下仁田ねぎ、すらりと伸びる白ねぎ、スープなど洋風料理にぴったりなリーキ、何の料理でもあう葉ねぎ。皆さんのおすきなねぎはどちらでしょうか。○○ねぎが食べたい！のリクエストもお待ちしています♪リーキは数に限りがございますのでお早めに。ねぎは夏の暑さに弱いとわかったので今年の夏は昨年よりも水やりを力を入れます！早速夏の課題ができました♪

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