

Patch 通信

Vol. 141



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！

平成もあとわずか。身の回りをきれいにして新しい時を過ごしたいなあと、家の中も畑も大掃除！すっきりとした家でリラックスをして、すっきりとした畑でもりもり働きます！新しい年まであと少し、良き年になりますように！

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 ☆☆

- | | |
|-----------|--------|
| * そら豆 | * ねぎ |
| * グリーンピース | * にんにく |
| * 新玉ねぎ | |
| * サニーレタス | |



○● 今が旬！ぷりっぷりお豆のグリーンピース ●○

白い花が一気に咲いたかと思うと、今度は一気に実を鈴なりにつけているグリーンピース。ここ数日の暖かさで実がぐんぐんぷっくりと膨らんでいっています。収穫期間がスナップエンドウやインゲンマメを比べて短いイメージなこのお野菜。スーパーで莢付きを見かけることも少ないかもしれません。だからこそ味わって頂きたい旬のお味。缶詰や冷凍とは一味違った風味や食感をお楽しみください(^_^)

【豆ごはん】

- ① 鞘から出した豆を沸騰したお湯に塩を少々入れ、鮮やかな色になる1分ほどゆでる。
- ② 火を止めて、お豆が浸る位までお湯を捨てて、そのままお鍋の中で冷ます。
(ゆっくり冷ますことでしわがでずぷりっとしたツヤのお豆に仕上がります)
- ③ お米2合を通常とおり炊飯器に用意し、塩小さじ1・酒大さじ1・出汁昆布(少し切れ目をいれておく)を入れて炊く。
- ④ 炊き上がったごはんにお豆を混ぜ合わせて完成。



茹でたグリーンピースは卵とじや焼売、カレーにいれてもGOOD♪
冷凍保存もOKです！

☆ 畑通信 ☆

夏野菜の種まきもほぼ終盤。今は育ってきた苗のお世話が中心になっています。去年はなかなか作れなかった【さといも】に今年は力をいれています。里芋の苗はポットで育てます。この季節草がもりもり生えてきて草取りが追いつきませんので。そして今、すこし芽が出始めたところです。さといもは水気が必要なので田んぼに植付をすることに。雨の合間をみて里芋を植える畝をたてています。植える苗を育てたり、植付けする場所の用意をしたり、手間ひまかけて育てる里芋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