

Patch 通信

Vol. 167



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！

残暑が厳しいな♫と思っていたら、、、今度は一気に冬が来たように冷たい風がピューピュー吹いています。寒い冬は苦手な私。しかしながら、冬の寒さで野菜は一層美味しくなるので毎年冬が少しずつ好きになってきました！

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 ☆☆

- | | |
|----------|----------|
| * 人参 | * 葉たまねぎ |
| * 人参間引き菜 | * つるむらさき |
| * 小かぶ | * 大根菜 |
| * 葉にんにく | |



○● 人参の葉っぱ大好きです!!! ●○

年長の娘に好きな野菜は？と聞くと、「にんじんの葉っぱ！」人参は少し苦手なわが子ですが、人参の葉っぱは大好きなんです。そんな人参の葉っぱの活用法をご紹介します！

やっぱり一番のおススメはレシピにお載せしたかき揚げ水分量をできるだけ少なくすることで、サクッと仕上がります。季節の野菜とあわせてどうぞ。お手軽で簡単と言えば、手作りふりかけ、小さく切って、ごま油で炒めて、しょう油、みりん、すりごまなどで味付けをして完成。ご飯が止まりません！ご飯にかけるのも美味しいのですが、チャーハンの具材にしたり、餃子に練りこんだりとアレンジは盛りだくさん。常備菜としてもいいですね！

お客様からのおススメレシピは茹でて、ごまマヨネーズで和えたもの。こちらも冷蔵庫の材料でできるからお手軽ですよ！和食にも洋食にもあう一品でした！ぜひ皆さまも栄養たっぷり人参の葉っぱをどうぞお楽しみくださいね！もちろん人参も🍷



↑ お気に入りのフォカッチャ焼く前に人参の葉っぱをぱらり。岩塩をぱらり。

ちよっぴり塩つけの効いたのがパスタやシチューのお供に絶品です♪

☆ 畑通信

根菜類が大きくなってきました！かぶに、大根、赤い大根・べにくるりや人参たち。生で食べて見て、、、かぶや大根は辛味あり。特に大根は涙もでそう（笑）もう少し気温が下がってくる頃、11月の中旬～下旬頃には生でもシャキシャキ甘く加熱するとまた一層甘味が増します。冬の寒さで自分が凍らないよう、糖分を増やす野菜達のがんばりのおかげです。ぜひ季節の変化と共に甘味や旨みの増す野菜達をお楽しみくださいね！

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