

Patch 通信

Vol. 212



こんにちは。パッチファームの旬の野菜をご注文頂きありがとうございます。
常春の渥美半島では今菜の花が満開！至る所に黄色い絨毯が広がっていてこの上でゴロンと寝転がりたいなーなんて思っちゃいます♪まだまだ寒い日は続きそうなので温かくお過ごしくださいね！
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 ☆☆

- | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 大根 | <input type="checkbox"/> 油麦菜 | <input type="checkbox"/> スティックブロッコリー |
| <input type="checkbox"/> 紅くるり | <input type="checkbox"/> あやめ雪かぶ | <input type="checkbox"/> パクチー |
| <input type="checkbox"/> 紅芯大根 | <input type="checkbox"/> 水菜 | <input type="checkbox"/> リーフレタス |
| <input type="checkbox"/> 人参 | <input type="checkbox"/> わさび菜 | <input type="checkbox"/> じゃがいも（グラウンドペチカ） |
| <input type="checkbox"/> なばな | <input type="checkbox"/> 白菜 | <input type="checkbox"/> |



○● 油麦菜にはまっています♪ ●○

冬の香り野菜と言えば、油麦菜（ユーマーサイ）！名前の通り、油と相性のいいレタスで、麦のようなこうばしい香りがします。中国からやってきた野菜でして、中国を象徴とする動物・パンダのご飯にもなっているとか。パンダのご飯ということはとっても大切な食べ物であることも意味しているそうです。その油麦菜、香りが強いから子どもたちは食べてくれるかなと食卓に出してみると、、、因みにわが子たちは小さい頃から香りに敏感で、パクチーを収穫した日には仕上げ磨きをさせてくれないくらい(笑)もちろん手は石鹸で綺麗にあらっていますよー！

「いい香り！こうばしくってシャキシャキして美味しい！」の嬉しいコメント。調理法は何と言っても簡単が一番、ザクザクっと切って油をひいたフライパンで豚肉を炒め、こんがりしてきたら油麦菜を入れて塩コショウをして完成というちゃちゃっと炒めたものです。お箸とごはんが進み、私の口へはほとんど入らず。他にも最近の休日のお昼ごはんの定番と言えば油麦菜のチャーハン、刻んだ油麦菜とひき肉、卵とご飯をいれ塩コショウと最後にしょう油をひと回し。お手軽美味しい！そして家族みんながパクパク！最高の一品です。ぜひお試しください。



とっても繊細な油麦菜の葉っぱ。風ですれて茶色になってしまいます。気になられる方は取り除いてどうぞ。わが家は気にせずたべちゃってます！！

☆ 畑通信 ☆

1月になりましたので、少しずつ春、夏野菜の種まきを始めます。まずは春先に収穫できるキャベツやレタスから。その後、2月になるとナスやピーマンなどの夏野菜の種まきをします。夏野菜なのにもう種まき！？と思われるかと思いますが、まだまだ寒さは厳しいので発芽まで時間がかかり、発芽しても成長するのにもしっかりとした頑張りが必要。双葉が出て、本葉が出ると一度大きなポットに植え替えもします。この頃には少し春の気配も近づいてきているはず。どんなものも一朝一夕には作れないけど野菜も同じ、季節と睨めっこしながら大切に育てています。皆さまの元に元気なお野菜がお届け出来ますように！

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