

Patch 通信

Vol. 249



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。

先日までは真夏をも感じる気候でしたが、朝夕はすっかり寒くなり、昼間も風が心地いいと感じる畑になりました。冬の畑づくりに奮闘中のパッチファーマー、頑張ります！

お届けした野菜の状態の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 ☆☆

- | | | |
|---------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 空心菜 | ☐ 長なす | ☐ 白ゴーヤ |
| ☐ つるむらさき | ☐ 米なす | ☐ スイートバジル |
| ☐ ししとう | ☐ 青なす | ☐ ホーリーバジル |
| ☐ ピーマン | ☐ パクチー | ☐ |
| ☐ 大根菜 | ☐ ルッコラ | ☐ |



○● 我が家の野菜のお手軽保存方法 ●○

今週はあうちごはんが少なくて野菜が使い切れないわ。下ごしらえを週末しておいて、平日ちょっとお料理したいわ。って方におすすめの下ごしらえ保存。今回はシーズン終了間近のなすとピーマン、これから美味しい大根の葉っぱの保存方法をご紹介します！

■ なす

食べやすい大きさにカットして、
塩水につけておく。
30分くらいしてから、水気をしっかりきる。
素揚げをして冷凍保存袋で保存。
麻婆茄子、豚汁でどうぞ。



■ ピーマン

千切りや、ざく切りにして
水気をきって冷凍保存袋で保存。
千切り：チンジャオロース、焼きそば
ざく切り：八宝菜
ピーマンの肉詰めも冷凍保存できますよ！



■ 大根菜

お日様のもと、3時間ほど干す。
たっぷりのお湯に塩を入れ、
さっと茹で、みじん切りをする。
冷凍保存袋に薄く広げて保存。
パキパキ折って使ってください。
あったかご飯にのせて菜飯や、ふりかけ、ミートソースパスタの上のにのせるのも美味しいですよ！和と洋のコラボ

☆ 畑通信 ☆

畑はただいま端境期です。夏野菜の名残を楽しんで頂き、冬野菜の新しい赤ちゃん野菜（抜きななど）を楽しんでいただけますと嬉しいです。スーパー等では一年中好きな野菜をチョイスできる現代社会ですが、その中でも露地で今とれる野菜をお召し上がりくださることに感謝いたします。

にんにくや玉ねぎは暑い時期より涼しい時期の方が元気に育ちます。今からが成長の旺盛な時、どうぞお楽しみにされててくださいね！

Web : <http://patchfarm.biz>

畑の様子をお届けしています。

Facebook: <https://www.facebook.com/patchfarm.biz/>

Instagram: patchfarm_

Patch Farm 中川 貴文・倫子