

# Patch 通信

Vol. 260



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。  
2022年が始まりました！今年も素敵な一年になりますよう、家族健康、笑顔で過ごす！をモットーに畑に望みたいと思います。寒さが厳しい折ですがご自愛くださいませ。  
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"/> 葉にんにく  | <input type="checkbox"/> サニーレタス                            | <input type="checkbox"/> ねぎ |
| <input type="checkbox"/> 葉玉ねぎ   | <input type="checkbox"/> 油麦菜                               | <input type="checkbox"/>    |
| <input type="checkbox"/> 人参     | <input type="checkbox"/> わさび菜                              | <input type="checkbox"/>    |
| <input type="checkbox"/> 大根めきな  | <input type="checkbox"/> 新じゃが（グラウンドペチカ）                    |                             |
| <input type="checkbox"/> あやめ雪かぶ | <input type="checkbox"/> スティックブロッコリー（一番花蕾はミニブロッコリーのような見た目） |                             |



## ○● 大好きなスティックブロッコリー ●○

冬野菜で何がおすすめですか？と聞かれますと、  
一、二に頭に浮かぶのが、スティックブロッコリー！  
私事なのですが、実は料理下手で、大きなブロッコリーがあっても上手にカットできなく、  
その分スティックブロッコリーはそのままでたり、肉巻きにしたり、シチューにいれたりとお手軽さがGOOD！  
茎はもちろん、葉っぱも余すところなく食べられるのもいいところ。  
茎はシャキシャキアスパラのよう。  
肉厚な葉っぱは焼きそばや豚肉の生姜炒めの彩りにもGOOD！  
ぱりぱり食べられるので手づかみの離乳食にもおすすめです。  
9カ月のわが子はすこし長めに茹でて、茹でて卵と一緒にに入れておじや風にしたり、うどんの彩りにしたり楽しんでいますよ！



おススメレシピ

◇ピザ

◇かき揚げ

◇チーズ焼き

茹でてチーズをのせてトースターで焼く

## ☆ 畑通信 ☆

今週は寒さが厳しい中、じゃがいも掘りの予定です。今冬は少々草に負けてしまい、、、小ぶりのお芋が多そうな予感、、、それでも初夏の新じゃが用の種イモになるので無駄なくじゃがいもを活用できます！ちなみに、小さめの新じゃがは素揚げやそのままカレーにいれてころころ食感を楽しむのもおすすめですよ！

畑の様子をお届けしています。

Web : <http://patchfarm.biz>

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

Instagram: patchfarm\_

Patch Farm 中川 貴文・倫子