

Patch 通信

Vol. 262



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。
めったに雪の降らない渥美半島ですが、今年になってから雪は積もらないものの、ちらつく日がちらほら。そんな時には野菜の収穫で体を温めるパッチファーマーです。体を動かしてほかほか～♪
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 ★★ ☆

- | | | |
|---------------------------------|---|-----------------------------|
| <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"/> 里芋 |
| <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 | |



○● シチューとフォカッチャの素敵コラボ ●○

寒い日にはお鍋もいいのですが、我が家ではシチューが大活躍！
人参に、じゃがいも、あやめ雪かぶに、収穫の時にでたヘンテコ野菜を
どんどんと入れていきます♪

ここでポイントがまず、葉にんにくをオリーブ油でいためて
香り出しをすること！いい香りがキッチンに広がります♪
お好みで、とり肉やソーセージ、魚介が好きな方は、
ホタテにサーモン、お好きな具材をどうぞ。
ヘルシーに仕上げたい方はお豆腐でもOK。
葉にんにくのいい香りがしたら具材をまとめて投入！
油がいい感じで絡んできたならひたひたの水を加えて
塩コショウで味をととのえて。小麦粉少々でとろみをつけ、
牛乳を入れて、バターをひとかけら入れたら完成♪



あえてシチューを翌日にのこしておいて、次
の日の朝、白みそを加えて
白みそ仕立てのシチューにするのが我が家流。
こちらもなかなか美味♪
日頃にご飯派の子供たちですが、シチューの日
は人参の葉っぱフォカッチャがお気に入り♪

☆ 畑通信 ☆

春の野菜と言えば・・・おまめ！今年もスナップエンドウ、ソラマメ、少しばかりのグリーンピースを
育てています。寒い中凍として畑で佇んでいるおまめたち。一部は風にあおられて傷んでしまっているの
で予備に作っていた苗を植えるのをそろそろ始めなくてはなりません。寒—い冬を過ごして、春には花を
つけ、ぷりっぷりの実をつけるおまめたちをどうぞお楽しみにされててくださいね(^_-)-☆

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