

Patch 通信

Vol. 300



こんにちは。パッチファームの旬の野菜をご注文頂きましてありがとうございます。
ここ数日秋晴れの渥美半島です！晴れが続くと今度大忙しなのが、水やり！水やりのスプリンクラーを設置しやすくするための隙間時間で溶接の勉強も。マルキな農家頑張ります！

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 ☆☆

- | | | |
|-----------------------------------|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> スティック人参 | <input type="checkbox"/> ズッキーニ | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> つるむらさき | <input type="checkbox"/> 葉玉ねぎ | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 万願寺とうがらし | <input type="checkbox"/> 葉にんにく (黄色テープ) | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 里芋 | <input type="checkbox"/> かぶの抜き菜 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 里芋の親芋 | <input type="checkbox"/> 大根の抜き菜 | <input type="checkbox"/> |



○● 今シーズンお初・お手軽回鍋肉 ●○

ふんわり香るにんにくが病みつき♪葉にんにくの季節がやってきました！
(まだ小ぶりなので単品のご注文は11月下旬頃になりそうです)

渥美半島は野菜の産地、とくに冬はトマト、ブロッコリー、キャベツが有名なのですが、そのキャベツと葉にんにく、お家にある調味料でパパッと作れる我が家の冬の定番料理回鍋肉が今シーズン初食卓にのぼりました！

毎年キャベツの収穫時期になるとご近所のキャベツ農家さんが今年のできはどうか味見してみよう♪とキャベツをくださります。そのキャベツを使いましたよ！

作り方

- ① 葉にんにくを細かく切り、ごま油でいためる。
- ② いい香りがしたら、豚肉を入れ、こんがり炒める。
- ③ キャベツをいれ、塩コショウをして、しんなりしたら味噌、醤油、砂糖、で味付けをして完成！

* お好みで豆板醤を入れてどうぞ。



葉にんにくは

- ・刻んで醤油に漬けて葉にんにく醤油に餃子やチャーハンの味付けにどうぞ。
- ・そのままご飯に乗せてもGOOD
- ・ニラ玉ならめ葉にんにく玉に
- ・中華味のスープもおススメ
- ・ペペロンチーノに千切りに入れてもGOOD
- ・刻んで麻婆豆腐に入れると風味UP

☆ 畑通信 ☆

人参菜が皆様の応援の甲斐がありまして、立派な人参になってきました！生でかじるとシャキシャキジュース♪定番のカレーや煮物も美味しいのですが、ぜひ生でかじってみてくださいね。葉っぱもお楽しみいただけますと嬉しいです！おすすめの葉っぱ料理ございましたらぜひ教えてください(^^) /

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