

# Patch 通信

Vol. 303



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。  
今年も残すところあと1カ月です。あと1カ月しかない！まだ1カ月もある！1カ月はとらえ方によって短かったり長かったり。充実した12月になるよう精進してまいります(^^)/  
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"/> コールラビ         | <input type="checkbox"/> かぶの抜き菜、かぶ | <input type="checkbox"/> わさび菜   |
| <input type="checkbox"/> 葉にんにく (黄色テープ) | <input type="checkbox"/> 大根の抜き菜    | <input type="checkbox"/> サラダ菜   |
| <input type="checkbox"/> 葉玉ねぎ          | <input type="checkbox"/> サニーレタス    | <input type="checkbox"/> 人参     |
| <input type="checkbox"/> 里芋            | <input type="checkbox"/> 水菜        | <input type="checkbox"/> ブロッコリー |
| <input type="checkbox"/> 里芋の親芋         | <input type="checkbox"/> 春菊        | <input type="checkbox"/>        |



## ○● 宇宙人のような風貌！？コールラビ ●○

スーパーではあまり目にしないのですが、個人的に冬野菜の中でお気に入りの野菜、コールラビを今年は少しばかり育てています。去年は千苺の誕生で畑はバタバタ。1歳の千苺がいてもバタバタは変わらないのですが、少しずつまた新たなことにチャレンジ！と今年は植えました♪

コールラビはコールがきゃべつ、ラビがかぶ。見た目はかぶ、食べてみると・・・

丸い部分のシャキシャキ食感が病みつきになる野菜です。

葉っぱはお味噌汁やきんぴらの彩りに。

丸い部分は皮を厚めにむいて、スライスして天ぷらやサラダがおススメです。皮は人参やごぼうと一緒にきんぴらにして楽しむのが我が家の定番です。気に入って頂きますと嬉しいです！



おススメ！【コールラビのゴママヨネーズ和え】

- 丸い部分の皮をむいてスライスして塩ゆでする。  
一緒に人参や人参の葉っぱ、かぶもゆでてOK
- ゆであがる少し前に葉っぱを入れてゆでする。
- マヨネーズとすりごまで和えて  
塩とコショウで味を整えて完成！

## ☆ 畑通信 ☆

スティックブロッコリーの花蕾が出てきました！野菜も人と同じで成長が早いものも遅いものも。一番早い子はもう500円玉の大きさくらいです。しかしほとんどがまだ花蕾のではじめ。今年も甘くて食感の楽しめるスティックブロッコリーができてるといいなと初収穫を楽しみにしています。安定したお届けは12月2週目くらいからになる予定ですのでどうぞお楽しみにされてくださいね！シンプルな塩ゆでにソテーに、肉巻きに、サラダに、、、どんなお料理にしようか今からわくわくしています！

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