

Patch 通信

Vol. 28



こんにちは！パッチファームの旬彩野菜バスケットをご注文頂きありがとうございます！
梅雨明けしてジリジリとした日差しが照りつける渥美半島です。海開きをしたこともあり、海には沢山の人が気持ちよさそうにサーフィンをしたり、泳いだり。皆さんもステキな夏をお過ごしください♪
お届けした野菜の状態で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 ☆☆

- *きゅうり *ズッキーニ
- *モロヘイヤ（おひたしやスープがおススメ）
- *ミニトマト
- *ゴーヤ
- *黒小豆
- *たまねぎ
- *空芯菜



○○ 夏野菜は夏バテ予防剤！？ ●○

今年も暑い日が続きそうですね。そんな時には太陽の光をたっぷりあびた夏野菜を食べて夏バテ知らず・元気に夏をのりきりしましょう！

夏野菜は自然の夏バテ予防剤。たっぷりの水分を含んでいるので体の体温を下げてくれます。また、体の調子を整えるビタミンも多く含まれています。

オヤツにトマトをがぶりと丸かじり、きゅうりをポリっと丸かじりなんていかがでしょう。毎食のお料理って大変ですね。冷蔵庫の常備野菜に酢の物等を作ってさっぱりと箸休めの一品にするのもおススメです♪



【トマトのオリーブオイルソテー】

- ①トマトをカット。
- ②スライスしたニンニクをオリーブオイルで炒める。
- ③香りが出てきたらトマトを加え、水分がなくなるまで炒めたら完成。ピザトーストやパスタにどうぞ。

【きゅうりの酢の物】



- ①きゅうり2本をスライサーでスライスし、塩小さじ1でもみ、10分程おく。
- ②酢・さとう・しょう油を大さじ1ずつ加え①を水でさっと洗い水気を切ったものと和える。
- ③すりごま、ミョウガ、大葉をお好みで加え冷やして完成。

Web : <http://patchfarm.biz> 田原市パッチファームで検索してください。

畑の様子をお届けしています。

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

Patch Farm 中川 貴文・倫子