

Patch 通信

Vol. 35



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！

夜には鈴虫のりーん♪りーん♪となく声に秋の訪れを感じる渥美半島です。また、栗の木にはトゲトゲのイガグリがぶら下がっているなど、ちらほら秋を感じます。皆さんの周りにはどんな秋がありますか？

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 ☆☆

* マクワウリ (皮を剥いてカットして冷やしてお召し上がりください)

* 空芯菜

* 甘長唐辛子 (辛くないです)

* 玉ねぎ

* バターナッツ

* ゴーヤ

* 紫ししとう

* じゃがいも



○● 秋のほっこり野菜 ～かぼちゃ～ ●

秋といえば…

芋・栗・かぼちゃ。ホクホクした食感の美味しい野菜の季節です。残念ながら、パッチファームに栗はないのですが、只今『かぼちゃ』の収穫真っ盛りです(^_^)/ 因みに、さつま芋の収穫は9月半ばごろからです。

かぼちゃの森から採り頃のかぼちゃ(ツルがしんなりしてきたもの)をひとつひとつ収穫していきます。それから1か月ほど冷暗所で熟成させ出荷します。スーパーでよく見かける緑の皮のかぼちゃ、白皮かぼちゃ、バターナッツ…をご用意しています。



【栄養満点野菜】

かぼちゃはビタミンやミネラルが豊富な野菜です。

美肌やアンチエイジング効果、むくみ改善も期待できます。

また、注目したいのが皮。果肉部の2倍の食物繊維が含まれるそう。おススメはきんぴら。いつものきんぴらごぼうの中に入れて、緑の皮のイロドリよし！果肉部のほんのりとした甘味よし！お試しください。

そして、かぼちゃの種も栄養たっぷり美味しいとか。市販のものは購入した事がありますが、自家製でもできるのか。Patch Farmer チャレンジしてみます！

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