

Patch 通信

Vol. 34



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！

台風予報が気になる季節になりました。皆さまの地域はいかがでしょうか、いざという時の非常食や避難用具の準備も大切です。9月1日は防災の日。皆さんも一度身の回り品のチェックをされてみてはいかがでしょうか。

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 ☆☆

- *モロヘイヤ
- *たまねぎ
- *バターナッツ
- *おまけ（青ナス&長ナス）
- *空芯菜
- *トマト
- *ゴーヤ
- *マクワウリ
- *ミニトマト（シシリアンルージュ。加熱調理向け。）



○● 夏のネバネバ野菜 ～オクラ～ ●○



オクラってどのようになっているかご存知ですか。恥ずかしながら、昨年農業を始めるまでオクラのなり方知らなかった Patch Farmer です。畑に遊びに来てくださった方も『これがオクラ！！？』とびっくり。

天を目指して上に上にのびるオクラ。可憐な花とは裏腹に勇ましく見えますね。このオクラの木、初夏には Patch Farmer の腰ほどだったのに今では背丈以上に伸びています。野菜の生命力ってすごいですよね。

【おススメレシピ】

*天ぷら

爪楊枝で穴をあけ、衣をつけ揚げてください。外サクッ、中ねば～の食感がやみつきになります。

*炒め物

野菜炒めにオクラ！？オクラの歯ごたえや種のプチプチした食感も楽しめます。

*納豆×オクラのネバネバ丼、1本丸ごとおひたし、麺類の薬味 などネバネバオクラをお楽しみください♪

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