

Patch 通信

Vol. 70



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！
夏祭りの季節になりました。皆さんの地域はどんなお祭りがありますか。渥美半島では大アサリの屋台があるんですよー！浴衣を着て、花火や屋台など夏ならではの夜をお楽しみくださいね(^_^)
お届けした野菜の状態でご迷惑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 ☆☆

- * ジャがいも (グラウンドペチカ、ノーザンルビー)
- * モロヘイヤ * ズッキーニ
- * 米ナス * 長ナス mix
- * 大葉 * ミニトマト
- * まくわうり



○● ねばねば 栄養たっぷり野菜 モロヘイヤ ●○

パッチファームの夏のネバネバ野菜と言えば、オクラ、つるむらさき、そしてモロヘイヤ。モロヘイヤは夏野菜の中でも栄養がたっぷり。

Bカロテンを多く含み、抗酸化作用により風邪やがんの予防、アンチエイジング、視力の保持などに効果、また腸のぜん動運動を促す不溶性食物繊維や、骨の形成に欠かせないカルシウムやビタミンKも多く、高血圧予防によいとされるカリウムも比較的高めとされています。

【おススメ食べ方】

- ① 大葉と一緒にさっと茹でてお浸しに。
大葉を入れることで爽やかさUP！
- ② かき揚げに
- ③ お味噌汁に入れてとろーり味噌汁に
- ④ お好み焼きにきざんで入れてもGOOD

保存方法
茎を湿らせて野菜室に。
2日以内に食べない場合は
さっと茹でて刻んで冷凍保存



☆ 畑通信 ☆

毎日ぐんぐんと大きくなる夏野菜、なすやきゅうり、ピーマンなどの野菜の花を見ながらお手入れするのが大好きなパッチファーマーです。いつも食べている野菜、こんな花だったんだー！って新たな気づき。Patch通信でも野菜の花のお話をしますね、どうぞお楽しみに！

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