

# Patch 通信

Vol. 71



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！  
毎日暑い日が続きますね、皆さん元気にお過ごしですか。水分やビタミンがたっぷり入った夏野菜は自然の夏バテ予防剤。元気野菜をたくさん食べて元気に楽しく夏を過ごしたいですね！

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 ☆☆

- \* ジャがいも (インカのめざめ)
- \* ししとう                    \* 甘長ししとう
- \* 米ナス                    \* 空芯菜
- \* きゅうり                \* 長茄子
- \* ミニトマト



## ○● シャキッと美味しい 空芯菜 ●○

前回のモロヘイヤに続き、夏の葉物野菜のご紹介です。

空芯菜は鉄分が豊富、妊娠中・授乳中のお母さんにはぴったりの夏野菜です。

空芯菜、お家にお届けした際にはくたっとしていたりもしれません。その際にはお花のように水に挿してしばらく置くと、葉や茎がシャキッとします。ぜひお試しください！シャキッとさせてから調理するとより美味しくなりますよ(^\_^)



### 【おススメ食べ方】

①ごま油で豚肉とサッと炒めて、塩コショウ+しょう油で味付け。

にんにくを入れると風味アップ

②サッとゆでて、ポン酢をかけてさっぱりと。

ごま油をプラスすると中華風おひたしになります♪

③家庭の定番、焼きそばや野菜炒めにいれてももちろんGOOD

←人気インスタグラマーMayoさん作空芯菜の中華風炒め

## ☆ 畑通信 ☆

ちょっぴり変わった野菜を作るのが好きなパッチファーマー。今年の夏も激辛★ハラペーニョを作っています。見た目はピーマンに似ていますが、深い緑で光沢があるのが特徴。暑い夏にシャキッと辛い物を食べたい方はぜひリクエストくださいね。辛ーい刺激的な肉詰めなんていかがでしょうか。

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