

Patch 通信

Vol. 74



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！
みーんみーんとセミの声が響き渡るパッチファーム。夏・本番だなと感じます。畑での夏、このセミの元気な声に私も頑張らねば！と元気をもらうパッチファーマーです（^ω^）
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 ☆☆

- | | |
|-------------|---------------|
| *じゃがいも（でじま） | *つるむらさき |
| *おくら | *空心菜 |
| *ししとう | *かぼちゃ |
| *もろへいや | *ハラペーニョ（激辛注意） |
| *ピーマン | |



○● 久しぶりにご紹介・野菜の花 ●○



何の花か分かりますか？そうです、オクラの花です。
今年は少しで遅れてしまったオクラ。
昨年、お客様からは『ネバネバ度がスゴイ』とご好評いただきました！
今年は…どうかしら。どうぞお楽しみに。8月末から本格的な収穫が始まります。

夏の揚げ物ってちょっと大変ですよ。そんな夏に重宝するのが、少し多めの油で焼く『揚げ焼き』。油の処理もラクチンですし、揚げ物中の暑さも半減！？

パッチファーマーの常備菜もこの揚げ焼きを活用しています。夏野菜をふんだんに使った一品です。ナスは一口サイズにカット、ししとうは爪楊枝で穴をあけて丸ごと、多目の油で両面少しこんがりするまで火を通してお皿にとり、麵つゆをかけて完成！揚げたナスは油を沢山吸収しますが、揚げ焼きしたナスはほどよく油を吸収してこんがりジューシー。茹でたつるむらさきを加えてもOK！（つるむらさき、油との相性がいいです）お好みで大根おろしや大葉をちらしてどうぞ。



☆ 畑通信 ☆

かぼちゃの収穫が始まりました！今年はスーパー等でよく見かける緑色の西洋かぼちゃ、保存性が高いと言われる白皮かぼちゃ、スープに大好評バターナッツ、ちっちゃく可愛いプッチーニを作っています。収穫をしてからおおよそ1ヶ月追熟させて甘味が増してくる頃にお届けします。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