

Patch 通信

Vol. 73



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！
渥美半島は夏を満喫する人たちが大賑わいです。あちらこちらにひまわりが咲き、車を止めて記念撮影をする方も。今年畑に少し植えたひまわり。来年は畑の周囲をくるとひまわりで囲みたいなと希望に胸を膨らませています。
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が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 | *ししとう |
| *バターナッツ | *空心菜 |
| *かぼちゃ | *ピーマン |
| *つるむらさき | *おまけ米ナス |



○● 関西の方に大好評！ つるむらさき ●○

夏のネバネバ野菜の一つ、つるむらさき。
全国にお送りしていますが、
関西のお客様に
特に大好評いただいています。



作付1年目は、『土臭いかな？』と感ずることもありましたが、昨年からは土臭さはなく、緑黄色野菜ならではの青々とした香り、ねばりけ、甘味を感じられるようになりました。また、カルシウムやマグネシウムのミネラルが豊富でお肌の健康維持に大切なビタミンCも豊富といわれています。夏の女性にぴったりな野菜ですね！

【おすすめレシピ】

- ・天ぷら
- ・千枝ミ
- ・肉巻き



インスタグラムで大人気、Mayoさん考案レシピ。
人参とつるむらさきを豚肉で巻き、焼いて照り焼き風味の味付けで完成。

- ・おひたし

揚げなすを入れるのもおすすめ。

- ・炒め物

油との相性 GOOD

甘味が増します。色も鮮やかに仕上がります。

ウェブサイト Mayo's Recipe もご覧ください♪

☆ 畑通信 ☆

6月からすこしずつ植えているさつまいも。人気のほっくりした味わいの紅はるか、上品なしっとりした甘さのシルクスイート、そして今年は紫色のさつまいもも育てています。現在つるがモシャモシャ伸びてきました。土の下では元気なさつまいもが育っているかな。収穫まであと2ヶ月。待ち遠しいです！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