

Patch 通信

Vol. 89



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！
私たちの畑がある渥美半島では【菜の花まつり】が開幕しました。例年は沢山の菜の花が咲き乱れているのですが、今年は天候が不安定だったのでちらほら咲きからのスタート。満開の菜の花になるのが楽しみです♪
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 ☆☆

- | | |
|---------|---------|
| * 大根 | * 白菜 |
| * かぶ | * 葉にんにく |
| * ジャがいも | * 高菜 |
| * 人参 | |



○● 里芋 ●○

皆さん、里芋好きですか？少々料理法には手間がかかりますが、その分出来上がりの味は絶品！ぜひこの季節ならではの里芋料理を楽しんでくださいね。

【里芋の栄養】

でんぷんを主成分とし、低カロリーで食物繊維も豊富。
独特の「ぬめり」があるが、これはマンナン、ムチン、ガラクトンという成分によるもので、マンナンは水溶性食物繊維による便秘予防、ムチンには消化促進、ガラクトンには免疫力向上作用があるようです。お正月太りの解消にもいいかもしれませんね！



里芋の葉っぱ
お水やり

【皮のむき方】

- ① 皮つきのまま、洗う。
- ② 500Wのレンジで3分温める。
(200gほど)
- ③ 皮がっつりとむけます♪
やけどに注意してくださいね！

☆ 畑通信 ☆

ジャがいもの収穫がはじまりました。ご近所の農家さんから芋ほり機をお借りしての収穫。手掘りより早いものの♪今回收穫するジャがいもは春に植えて初夏に収穫する種イモがメインですが、もちろん皆さまの食卓にもお届けしますよ！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