

# Patch 通信

Vol. 99



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！

春は出会いと別れの季節。3年前の春福岡から田原市に引っ越してきたときの事を思い出します。送る側も旅立つ側も寂しさがあふれますが、友が笑顔で見送ってくれた3年前を思い出しつつ、笑顔で旅立ちを見送りたいです。

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    | * 水菜    |
| * かぶ    | * サラダ春菊 |
| * 葉にんにく | * 黄色人参  |
| * 高菜    |         |
| * 新玉ねぎ  |         |



## ○● 葉っぱも美味しいスティックブロッコリー ●○

大好きな春野菜のひとつの【スティックブロッコリー】。

美肌効果や貧血、風邪予防をするビタミンC・Eや血圧上昇を抑えるカリウムやカロテンが含まれている栄養たっぷりの野菜です。私みたいに（！？）バリバリ働く働きWomanや妊娠中や授乳期のお母さんに、育ちざかりな子どもさんにもぴったりな野菜です。

もちろんスティックブロッコリーも美味しいのですが、その葉っぱも美味しいんです。収穫の際に畑の片隅にポイッとされる隠れたオイシイ産物。手のひら大の葉っぱは炒め物に最適！（根元にちかい茎は少しスジっぽいのですが）シンプルにオリーブオイルとベーコンでのソテーをはじめ、いつもの野菜炒めにいれるとシャキシャキ感を楽しめますよ！ご希望の方はお気軽にお声かけくださいませ(^^)／



脇芽から続々と収穫できるスティックブロッコリー。お好みはすぐ火が通りシャキッとした細め？それともしっかり食べ応えがある太め？料理方法で分けてもいいですね！

## ☆ 畑通信 ☆

春の強風にも負けず、先日植えたスナックエンドウの苗がすくすく大きくなってきました。また、昨年9月に植えたスナックエンドウは花をちらほらつけつつ、小さな実もできてきました。煮物や汁物、そして三食ご飯にぴったりのスナックエンドウをどうぞお楽しみに(^^)♪

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