

Patch 通信

Vol. 149



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！

梅雨入りをした東海地方、水不足のこの地域にとっては貴重な雨になりそうです。しかしながら雨ばかりだと畑は
はかどらず、、、お天気の様子を見つつ、効率よく作業ができるよう頑張ります(^^)／

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 ★★ ☆

- | | |
|--------|---------|
| *ズッキーニ | *サニーレタス |
| *玉ねぎ | *空芯菜 |
| *じゃがいも | *大葉 |
| *きゅうり | |



○● 空芯菜の収穫がはじまりました！ ●○

今月になり、こちらのコーナーのネタが収穫ネタになっている気がします（笑）！

今はたけは、植えるよりは、育てる！シーズンでして、1ヶ月程前から植えていたお野菜
のお世話をしつつ、収穫のタイミングを見計らっているところです！

空芯菜も少しモシャモシャしているので、収穫して食してみると、

先ずはごま油での青菜炒め物から♪

①ごま油をひいて、にんにくのスライスを入れる。

②香りが出てきたら、3センチほどにカットした空芯菜を加えて塩コショウをする。

③鮮やかな緑色になったら完成！

今年もシャキシャキの空芯菜ができました！

との事で、出荷を開始します♪農薬を使わず育てていますので、少しばかりの虫食い穴
はご了承くださいませ。鉄分たっぷり！空芯菜、どうぞお楽しみくださいね！



青菜炒めは絶品！炒める際にお
醤油や中華スープの素をお好み
で加えてどうぞ。その他、お味噌
汁や和え物も美味しいですよ！

☆ 畑通信

なすのお手入れ真っ最中ですよ！！草取りから始まり、支柱を立てたり、紐で縛ったり、今年も来るであろ
う台風に備えてできる限りの対策をしていきます。ふと見ると、紫色のなすの花が！！！！野菜の成長を見るの
はとっても嬉しいですね。同じタイミングで植えたのに、どうして成長にこんなに差ができるんだろうとか、
まわりの草を取ると、なすが嬉しそうな表情になっているような気がするとか。6月終わり～7月初めには初
収穫ができそうです。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