

Patch 通信

Vol. 146



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！

毎年暑さが訪れるのが早くなっている気がします。5月にしてももう真夏日！熱中症対策の話題が多くなってきていますよね。自然の点滴ともいわれる旬の野菜と休息で元気にお過ごしくださいませ。

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 ☆☆

*ズッキーニ10本



○● お野菜たっぷり！元気たっぷり！サンドイッチ ●○

野菜も大好きなのですが、、、野菜に並ぶくらいに大好きなのがパン！その中でも好んでベーグルが一番です♪平日は畑仕事に、夕方からは子供のお迎え、そして家仕事と、土日も畑仕事に子どもたちペースで過ごしているとなかなか自分の時間は持てません☺

そんな時には家族も自分も嬉しいパン作り。焼きたてのパンに畑のお野菜を挟むとしげんと笑みがこぼれます。本日のラインナップは色鮮やかなサニーレタスとご近所さんからいただいたトマトと摘果メロン（メロンは一つの苗につき一つしか実をつけさせないので、なった実はほぼ全て小さいうちにとってしまうのです！）、冷蔵庫にあったチーズ。味付けはシンプルに塩コショウとマヨネーズを少し。違う日にはトマトソースをぬり、輪切りにしたズッキーニとチーズをのせたピザ風ベーグル！気分転換をしつつ、好きなものを食べると少しずつ元気がでてくる気がします！皆様もぜひ趣味をたのしみつつ、気分転換をしてリフレッシュしてくださいね(^^♪



上：野菜たっぷりサンド

下：ピザ風サンド

冷蔵庫にあるものをフル活用（笑）気ままサンドが我が家流！

☆ 畑通信 ☆

夏野菜の植付け一段階がほぼ終わり、沢山あった苗もわずか、水やりがラクチンになりました（笑）！お次は本番のお野菜のお世話。一カ所にあった苗とは打って変わって、色々な場所の畑でのお世話がはじまります。きゅうりが終われば、インゲンマメがはじまり、その間にナスが大きくなり、ズッキーニには肥料をちょうだいと呼びかけられ、毎日が忙しの初夏の畑です(^^)/

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