

# Patch 通信

Vol. 151



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！

梅雨真っ只中の渥美半島です。天気予報を見ても曇マークのパレード、晴れマークが恋しい今日この頃です。しかしながらそんなお天気でも夏野菜は少しずつ成長しています。子どもの様なお野菜達、元気に育つてね(^ ^) / 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 ☆☆

- |        |       |
|--------|-------|
| *ジャがいも | *空芯菜  |
| *玉ねぎ   | *きゅうり |
| *人参    | *なす   |
| *ズッキーニ |       |



## ○● ムルシア料理・サラングージョ ●○

お客さまからの『美味しい!』のお声は私たちの元気の源です。せんじつお野菜をお送りしたお客さまから『郷土料理のサラングヨを作りました!とても美味しかったです』とのメッセージを頂きました。サラングヨ?初めて聞くフレーズにわくわくしてしまう私。すかさず、『どちら地域ですか?どのように作るのですか?』と問いちゃいました(^ ^) / スペインのムルシア地方の郷土料理で、レシピはいたってシンプル、ズッキーニ 1、ジャがいも 1、玉ねぎ 0.5、にんにく 少し、卵 とじるための量、オリーブ油で炒めて塩コショウ、卵をとじて完成。お野菜はサイコロ状にカットしてみました!切り方はお好みでもいいみたいです♪シンプルイズベストな味付けに家族も大好評!スペインの写真を見つ初めて食するムルシア料理にちょっぴり旅行気分を味わうひと時でした!

みなさまもぜひおすすめのお料理、郷土料理がございましたらお声かけくださいませ。



スペインのムルシア地方の郷土料理・zarangollo (サラングヨ、サラングージョ)。ズッキーニと卵の炒めもの

## ☆ 畑通信

夏野菜の花が綺麗に畑を彩っています!!!花を見ると野菜の仲間を感じます。ウリ科のきゅうり、かぼちゃ、ズッキーニ、ゴーヤは大小様々ですが、本当に形が似ているんですね。実の大きさに合わせて花の大きさがあるようにも感じます。また、ナス科のナスとトマト、ピーマンもどことなく似ていてこちらはかぼちゃのような大きな花ではなくとても可憐なお花なので見ていてもうっとりしちゃいます。夏野菜で一番好きなのがオクラ、オクラは暑くなってからが本番!今か今かと大きくなり、花をつけ始めるのが楽しみです。

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