

Patch 通信

Vol. 159



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！

9月になり、畑では鈴虫やコウロギがリーンリーンと鳴いて秋を感じる今日この頃です。風も心地よい日が多く畑作業も少し楽になったかなと思いきや、まだまだ残暑は厳しそうです～！！

お届けした野菜の状態でご迷惑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 ☆ ☆ | |
| つるむらさき | まくわうり |
| 空芯菜 | 米ナス |
| きゅうり | 長ナス |
| かぼちゃ | 大葉 |
| バジル | |



○● かぼちゃの美味しい季節になりました ●○

収穫して畑で1か月ほど追熟させたかぼちゃをお届けしています♪我が家では畑でとれた野菜メインの食卓です。ともなると、、、食事はほぼ毎食かぼちゃが登場するという！

かぼちゃの煮物がお気に入りのわが子たち、時折、

・かぼちゃのバジル炒め

かぼちゃを薄くスライスして、オリーブ油でいためバジルを入れ塩コショウで味付け

・フライパンでお手軽♪かぼちゃグラタン

厚めのフライパンにオリーブ油をひき、玉ねぎ、ざく切りにしたかぼちゃ、ベーコンを炒める、火がとおったら牛乳をくわえ、3時間ほど水で戻したマカロニ(水で戻すことにより、下茹でをすることなくもちもち食感が味わえます)をいれてクツクツにこみ、最後にとろけるチーズをのせて完成。

をつくるのですが、やっぱり昔ながらのおふくろの味・かぼちゃの煮物が一番好きなよう😊



かぼちゃをレンチンしてペースト状にしてホットケーキミックスに混ぜ込んだカボチャマフィンは大好評♪
ハロウィンにも作りたいい一品です。

☆ 畑通信

冬の人気野菜【葉にんにく】(にんにくの葉っぱをメインとして頂く野菜、食べた後にんにくほど匂いがのこらず、葉っぱのシャキシャキ感、将来にんにくになるところのホクホク感を同時に楽しめます。また、刻んで醤油につければ葉にんにく醤油として調味料代わりにご利用頂けます)の準備がはじまりました！まずは、にんにくの玉を一片一片分けるところから。畑には雑草対策と地温を上げるよう黒いマルチをはります。今週の晴れ間に植える予定です。皆さまどうぞお楽しみにされててくださいね！

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