

# Patch 通信

Vol. 190



こんにちは。パッチファームの旬の野菜をご注文頂きありがとうございます。

夏のような日差しを感じる渥美半島です。梅雨はもうすぐそこかな、と思いつつも意外と爽やかな風が吹いていて私の好きな季節のひとつでもあります。太陽の日差しと鳥のさえずる声を楽しみつつ畑で過ごしています。

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 ☆☆

- |         |           |
|---------|-----------|
| * 油麦菜   | * 人参菜     |
| * ズッキーニ | * サニーレタス  |
| * じゃがいも | * スイスチャード |
| * 玉ねぎ   |           |



## ○● こんにちは油麦菜です♪ ●○

常連さんには少し馴染み野菜になってこられましたでしょうか？こちら油麦菜と書いてユーマイサイと言います、中国上海で大人気のレタスです。ビタミン、カルシウムなど栄養が豊富でシャキシャキした食感と甘みの感じられる風味が美味しいお野菜です。生でサラダも美味しいのですが、名前のとおり、油との相性も良く、一番のおススメはごま油で豚肉と玉ねぎと一緒に炒める野菜炒め。油麦菜を包丁でカットしている時から香ばしい香りがして、炒めると更にいい香りが、炒めてもシャキシャキ食感がのこるのもいい所。味付けはシンプルに塩コショウでするのがパッチファーム流。難しい食材はなく、どこのご家庭でもある調味料でできるお手軽メニューです。最近のお気に入りはお気入りは油麦菜チャーハン、卵と油麦菜とご飯、油、塩コショウでお手軽にできるのでバタバタしたお昼のメニューにぴったりです♪そろそろ暑くなり熱中症などが懸念されますが美味しいものをモリモリ食べて元気にお過ごしくださいね！



中国では国民的アイドル、パンダのえさにもなっているとか。パンダが油麦菜を食べているところを一度は見てみたいパッチファーマーです。

## ☆ 畑通信 ☆

ズッキーニの収穫が最盛期を迎えています。ちょこちょこお話させていただいていますが、ズッキーニは雄花と雌花があり、上手く受粉ができると立派に育つのですが、受粉ができていないと、先っぽが細くなり傷みやすくなります。また、日がでてくるとズッキーニの花は閉じてしまうので、昆虫たちに受粉のお手伝いをしてもらうのはちょっと難しく、、、そのため朝起きたら、雄花をとり、雌花の先にちょんちょんと一つずつ受粉をしています。意外と手のかかる甘えん坊のズッキーニです(^^)／

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