

# Patch 通信

Vol. 218



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。  
ぽかぽか陽気の日もあったり、寒くて凍えそうな日もあったり、三寒四温とはまさにこのことだなあ  
と感じます。そしてもうすぐ桜の季節ですね。畑でお花見ができるよう桜を植えたいなと企み中！  
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 ☆☆

- |                                             |                                 |                               |
|---------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> スティックブロッコリー／ブロッコリー |                                 |                               |
| <input type="checkbox"/> 水菜                 | <input type="checkbox"/> サニーレタス | <input type="checkbox"/> わさび菜 |
| <input type="checkbox"/> 葉にんにく              | <input type="checkbox"/> パクチー   | <input type="checkbox"/> 油麦菜  |
| <input type="checkbox"/> ミニキャベツ             | <input type="checkbox"/> 葉ねぎ    | <input type="checkbox"/>      |
| <input type="checkbox"/> なばな                | <input type="checkbox"/> 紅菜苔    | <input type="checkbox"/>      |



## ○● かきたま汁にはまっています♪ ●○

日中は暖くなる日が多いものの、朝晩は冷え込みますよね。朝ごはんはほぼ365日お味噌汁のわが家。そして、子ども達に今なぜか、卵を割るブームが訪れてかきたま汁ブームがやってきました(笑)卵効果！？ぽかぽかに温まりますよ！。

葉物野菜が多いシーズンなので、日替わりで、ミニキャベツ、サニーレタス、油麦菜、ねぎ×きのこ(しめじやえのき)と組み合わせています。一番人気はミニキャベツ×えのきです。お野菜もたっぷりとれて、温まるのでおススメです！(やけどには注意！)ご飯を入れると簡単おじやにもなります♪朝ごはんは元気の源、ぜひ旬の野菜のかきたま汁をお楽しみくださいね！

夜にはコンソメベースのかきたま汁を作ることもあるのですが、これも一味違って美味。



卵を入れる時に、お味噌汁を時計(反時計)回りにまわして流れを作り、卵を反時計(時計)回りに入れるといい感じに仕上がりますよ！

## ☆ 畑通信 ☆

20℃を超える日がちらほらある渥美半島です。暖くなると野菜も春を感じ、変化が見られます。それが、トウ立ち。白菜など、中心の生長点からよきよきと伸びてきて、花蕾をつけます。(できるだけ高く伸びることで受粉がしやすくなるっていう自然の摂理みたいですが)これがなばなとなるのですが、白菜農家さんにとってみれば、急いで出荷をしなきゃいけないのでトウ立ちが始まる気候になるとせせと収穫されていますが、私たちは早く白菜のなばなが食べたいなとこの頃のトウ立ちを応援しちゃっています！なぜなら、白菜なばなは色々な菜花がある中で、瑞々しく爽やかな味わいだからです(^\_^)

今年は栽培していませんが、小松菜なばなやターサイなばなもほろ苦さの中にも甘味があって美味しいんです。水菜のなばなはちょっぴり繊維っぽいかなーと感じることがあります。菜花の美味しいこの季節、皆さまお楽しみくださいね！来シーズンはなばなシリーズを増やしたいなと考えています！

畑の様子をお届けしています。

Web : <http://patchfarm.biz>

Facebook : <https://www.facebook.com/patchfarm.biz/>

Instagram: patchfarm\_

Patch Farm 中川 貴文・倫子