

Patch 通信

Vol. 215



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。
暖かい日が続くと思いきや、天気予報を見ると最低気温が1℃くらいと寒い日と、天気がころころと変わりますね。まだまだ寒さ対策は万全に、でも少しずつ春は近づいているように感じます♪
お届けした野菜の状態の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 ☆☆

- | | |
|---|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ジャがいも (グラウンドペチカ) | <input type="checkbox"/> サニーレタス |
| <input type="checkbox"/> スティックブロッコリー | <input type="checkbox"/> 葉ねぎ |
| <input type="checkbox"/> なばな | <input type="checkbox"/> 水菜 |
| <input type="checkbox"/> 紅芯大根 | <input type="checkbox"/> わさび菜 |
| <input type="checkbox"/> 紅くるり大根 | <input type="checkbox"/> ミニキャベツ |
| | <input type="checkbox"/> ビーツ |
| | <input type="checkbox"/> パクチー |
| | <input type="checkbox"/> 人参 |



○● 飲む輸血！ビーツ！！ ●○

私事ですが、現在妊娠8ヶ月。3人目の子どもになりますが、毎回悩まされるのが血液検査の貧血。ヘモグロビンの値が11.0g/dlより少ないと治療対象なのですが、一人目は9.1g/dl、二人目は8.7g/dlとかなり低かったのですが、今回は10.3g/dlと貧血は貧血なのですが、数値はだいぶ改善されたよう、もしかすると、【飲む輸血】ともいわれる鉄分が豊富なビーツが収穫できるようになった8月頃から毎日少しずつ食べているからかもしれません。継続は力なり！？畑のパワーのおかげかしら。今回貧血の値が以前より改善されていたかな？という喜びとともに、私と同じく貧血に悩まれる方に機能的な野菜をお届けできたならなと改めて感じた血液検査でした。美味しい野菜プラスαのものをお届けできるよう、ちょっとずつ勉強をしていきたいなと思います！



ビーツの料理って下処理が大変なイメージもありますが、オリーブ油で色んな野菜と炒めるのもお手軽で美味しいんですよ！

☆ 畑通信 ☆

春野菜の種まきを始めています。まずはキャベツから。今冬は箱に入るサイズと、ミニキャベツ(300g~500gくらい)の品種を育てましたが、育てみると意外と小さいもの。春に収穫するものはもう少し大きてもいいねと話し合い、スーパーでよく見かけるサイズのキャベツよりは小さいものの、1キロくらいまで大きく育つものにしようと思いをかえてみることにしました。丸っこいものもありますが、とんがった形のものも。仕事にも遊び心は大切です。色んな形で畑が賑やかになりますし、同じキャベツでも形は全然違うという発見もありますし、お箱に入れる際の詰めやすさ、そしてもちろんお味も品種によって色々なのでどの種類が美味しいか、食べ比べも大切です(^-^)食いしん坊なだけなのですけどね(笑) 種まきしたキャベツは外よりは少し暖かい、小さなフレームのお部屋に入れて芽が出て植えられるまで大きくなるのを待ちます。大きくなれ！

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