

Patch 通信

Vol. 234



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。
野菜の成長もさることながら、草の成長はもっと勢いがあり草取りが手に負えなくなっているパッチファームです。猫の手も借りたい！そんな梅雨の日です。
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"/> 葉付き人参 | <input type="checkbox"/> ズッキーニ | |
| <input type="checkbox"/> 赤玉ねぎ | <input type="checkbox"/> ひらさやいんげん | <input type="checkbox"/> コリンキー |
| <input type="checkbox"/> 玉ねぎ | <input type="checkbox"/> ホーリーバジル | <input type="checkbox"/> カボッキー |
| <input type="checkbox"/> きゅうり | <input type="checkbox"/> 大葉 | <input type="checkbox"/> |



○● あまーい香りのホーリーバジル ●○

メディカルハーブの一つでもあるホーリーバジル。インドの伝統医学アーユルヴェーダでは「不老不死の靈薬」ともいわれています。今でもヒンドゥー教の寺院の周りにはたくさんのホーリーバジルが植えられているとか。

スイートバジルよりも香りが強く、加熱をしても風味が飛びにくいことから、ハーブティや炒め物にもピッタリです。香り成分である、「リナロール」には心をリラックスする効果があるとされ、不安やストレスを解消する効果があるともされているそうですよ！
そのほか、抗酸化作用や免疫力アップの効果もあると記されています。

ホーリーバジルを気になられた方は【ホーリーバジルで検索】されてみてくださいね！

おすすめのレシピは

■ガパオライス にんにくでひき肉を炒め、オイスターソース、塩コショウで味付けをしたものにホーリーバジルをちぎって入れ、ご飯の上のにせ目玉焼きを乗せて完成！

■ホーリーバジルティ

ポットにホーリーバジルを入れて、熱湯を注いで5分ほど待ち完成。お好みではちみつを入れてどうぞ。



緑茶の水出しも
おすすめ！！

☆ 畑通信 ☆

畑のミニトマトがようやく色づき始めました！わが子がトマト嫌いなので、家で育てたトマトは食べてくれるかなとの思いで育てていますが、いかに！？栽培量は少ないですので、タイミングによってお入れできるかどうかなのですが、お試しになられたい方はメッセージをお願いします。ちょうどいい色に色づきましたらお入れしますね(^_^)パッチファームミニトマトは完熟でお入れしますので万が一実割れがございましたらお早めにお召し上がりをお願いします！

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