

Patch 通信

Vol. 237



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。

そろそろ梅雨明けかな？というような空が広がる渥美半島です。（こちらをご覧いただいているときには梅雨明けしてるかも！？）暑い夏を元気にすごせる栄養満点のお野菜をお届けいたしますね！

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 ☆☆

☐ ジャがいも（グラウンドペチカ）

☐ ミニ玉ねぎ

☐ きゅうり

☐ ミニトマト

☐ 空心菜

☐ ピーマン

☐ 大葉

☐ ホーリーバジル

☐ 月のしずく（露地メロン）

☐ 米なす

☐ 長なす

☐ イタリアなす

☐



○● 油断大敵 ●○

ぺらぺらと農業書を読んでいますと、ふと心に響く文章があります。本日はその一説をご紹介します。

「働く人の健康維持には、油（とくにごま油がいいみたいです）と酢が必要である。油の摂取がとだえると大変なことになる、というのが「油断大敵」である。酢の摂取は、関節のいたみをやわらげ、あたかも「蝶番（ちょうつがい）に油」の役目をする。しかし油や酢は、がぶがぶと飲むわけにはいかない。」

（図説 野菜の生育 本物の姿を知る より）

油断大敵、油断は失敗のもとで、大敵である。

油を断つことは命の危険をも招くことになりかねない、なるほど、と農業の先達の教えは野菜の育て方に限らず、生活の事までうんうんと頷くことだらけです。

我が家に取り入れている「油断大敵」の対策メニューはこちらです→→→

毎日食べたいメニューはお手軽さが一番ですよ！

☆ 畑通信 ☆

畑のミニトマトの赤&オレンジ、ゴーヤの白（もうすぐ収穫）、なすの紫、きゅうりの緑、色とりどりの野菜で畑から笑顔をもらうパッチファーマーです♪

■ レシピ①

夏野菜の焼き浸し

夏野菜を少し多めの油でいためて、めんつゆに少しお酢を足したものに浸す。

■ レシピ②

きゅうりの酢の物

きゅうりとお酢、醤油、砂糖、すりごまが定番ですが時折アレンジで、ごま油、大葉、梅干しを気分ちょい足ししています♪

■ レシピ③

空心菜の炒め物

夏の野菜炒めの定番はシャキシャキ空心菜。豚肉のビタミンB1と一緒に摂取してパワーUP

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