

# Patch 通信

Vol. 236



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。  
各地で大雨の天気が続いています。皆様のお住いの地域は大丈夫でしょうか。渥美半島も時折滝のような雨、そのあとは池のような畑、嵐の後は自然の凄まじさを改めて感じさせられます。  
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 ★★ ☆

ジャがいも (グラウンドペチカ)

ズッキーニ

モロヘイヤ

なす

玉ねぎ

空心菜

ピーマン

ひらさやいんげん

ホーリーバジル

油麦菜 (炒め物がおすすめ)

きゅうり

大葉

ビーツ抜き菜 (サラダやスープでどうぞ)



## ○● スーパーフードの真っ赤なビーツ ●○

以前はあまり目にしなかったビーツですが、その栄養価から最近ではスーパーでも時折目にするようになったビーツ。農業を始めた初年度に栽培して、食べてみたのですが土臭さが強烈すぎて、栄養があってもこれでは、、、と作るのをやめていました。そんな折、お客様からビーツのご要望が。そうならば栽培に再チャレンジするのがパッチファーム。6年もたてば、土も変わるし、1年の気候もなんとなくではありますが分かるので、もしかしたら以前より美味しいビーツが栽培できるかもしれないと再チャレンジ。ここ数年、少し土臭いかなとは思っているものの、自分たちなりに満足のいくビーツができてきたように感じます。

さて、ビーツの栄養価ですが、

### ◆ポリフェノール

- 抗酸化、アンチエイジング

### ◆カリウム

- 高血圧予防、むくみ改善

### ◆鉄

- 貧血改善、疲労解消

など「食べる輸血」とも言われるほどの立派な野菜です♪

ぜひ一度パッチファームビーツをお試しくださいますませ(^\_^)♪



## ■ レシピ ■

ビーツといえばボルシチが定番なのですが、まずはお手軽に、いつもの料理にプラスして♪

・野菜炒め (真っ赤な野菜炒めになります(笑))

もちろん、焼きそばに入れてもOK

・豚汁

夏の暑いときにも食べたいお汁もの、

スライスして入れるのがおすすめ。赤い豚汁になりますよ。

## ☆ 畑通信 ☆

ゴーヤ、きゅうり、いんげんはつるをのぼし、天を目指しています。植物の向上心、すごいですよね！上へ上へ。私たちも自然の前向きな姿勢を見習いたいと思います。そして、畑の草もしゃもしゃ、、、この生命力も見習いたいです。草刈り、頑張ります！！

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