

# Patch 通信

Vol. 240



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。

8月7日は立秋。夏はまだ満喫してないのにもう秋がつく時節となりました。きゅうりの美味しさだけは満喫していますが(笑)まだまだ夏野菜はこれからです！どうぞお楽しみくださいませ(^^) / 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"/> ジャがいも (グラウンドペチカ) | <input type="checkbox"/> オクラ     |
| <input type="checkbox"/> きゅうり             | <input type="checkbox"/> 米なす     |
| <input type="checkbox"/> ミニトマト            | <input type="checkbox"/> 長なす     |
| <input type="checkbox"/> かぼちゃ             | <input type="checkbox"/> スティック人参 |
| <input type="checkbox"/> 空心菜              | <input type="checkbox"/> つるむらさき  |
|   | <input type="checkbox"/>         |
|   | <input type="checkbox"/>         |



## ○● 夏の朝はさっぱりと。 ●○

先週に続き、ですが、夏の暑い日は朝からコンロは使いたくないパッチファーマーです。あ！もちろん毎日使わないわけではないですよー(笑)時には楽をしたいというか。

そんな時に大活躍してくれるのが、【冷や汁】宮崎県の郷土料理で小さいころから知人に冷や汁セットを送っていたので、すっかりなじみのファンです♪

その冷や汁セットはココ愛知の半島の先っぽではなかなか手に入らないので、自分なりにアレンジ。ワンツーステップなお料理ですので、ぜひ皆様もお試しくださいます。

### 【冷や汁レシピ】

- ① だし汁をつくる。(だしパックを沸騰して3分ほどに立たせる)
- ② 味噌とすりごまをまぜあわせ、①を少しずつ入れなじませる。
- ③ 豆腐を加えて、食べる前にきゅうりのスライスを加えて完成！ごはんにかけてどうぞ。



### 基本の冷や汁レシピに+α

- ・ツナ缶を入れる
- ・鯖缶を入れる。
- ・ごはんのかわりに素麺のつけだれとしてもOK
- ・生姜やみょうが、大葉など薬味をたっぷりのせてもOK

## ☆ 畑通信 ☆

きゅうりは大の好物なのですが、、、きゅうりの花粉にはめっぽう弱くて収穫時にマスクを忘れると、その後2~3日はくしゃみに鼻水、目のショボショボ続き、またきゅうりの粉(ブルーム)で手が痒くなるので手袋と長袖アーム手袋は欠かせません！！そしておまけには、きゅうりのトゲが手に刺さるという事件も一年に2, 3回はおきます。それでも育てたい&食べたいのが四葉きゅうりです。シャキシャキきゅうりをどうぞお楽しみくださいませ。

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