

Patch 通信

Vol. 241



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。
台風の季節ですね。去年は大きな台風の被害はありませんでしたが、今年はどうかと毎日天気予報とにらめっこをしています！まだまだ暑い日が続きそうですが、どうぞ自愛くださいませ(^^) /
お届けした野菜の状態で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"/> ピーマン |
| <input type="checkbox"/> きゅうり | <input type="checkbox"/> 米なす |
| <input type="checkbox"/> ミニトマト | <input type="checkbox"/> 白ゴーヤ |
| <input type="checkbox"/> かぼちゃ | <input type="checkbox"/> オクラ |
| <input type="checkbox"/> 空心菜 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> つるむらさき | <input type="checkbox"/> |

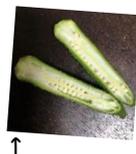


○● 夏野菜の焼きびたし ●○

パッチファーマーのママ友さんの周りで密かな人気焼きびたし。お手軽な上に、たくさんの野菜を一度に摂取できるので、栄養満点！アレンジ満点！おいしさ満点！の三拍子そろった料理です。作り方はいたって簡単！

【作り方】

- ① 夏野菜（ナス、オクラ、いんげん、ピーマン）などをカットする。
ナスは縦半分に切り、食べやすい大きさにカット
オクラも縦半分に切るのがおすすめ。
 - ② フライパンに多めのオリーブ油をひき、
 - ③ ①を入れて炒めて塩コショウする。
 - ④ 水をいれて、蒸し焼きにする。
 - ⑤ お素麺のつけダレくらいの濃さにして③をいれて、冷蔵庫で冷やして完成。
- *茹でたつるむらさきを入れても美味。



断面がかわいいオクラ

アレンジ

- ③の野菜をカレーにトッピングしても美味♪
- お素麺の上に焼きびたしをのせて野菜たっぷり素麺に。
- 大葉を入れて和風に。
- バジルを入れて洋風に。

☆ 畑通信 ☆

小学校2年生の娘の夏休みの宿題で、【夏野菜の花について】というお題がありました。何の花を探しに行く？きゅうり？オクラ？ さてさて出発したのはお昼過ぎ、毎朝の収穫は太陽が登ってちょっとしてから、そうです！野菜の花は朝イチは見事に咲き乱れていますが、お昼過ぎともなれば、しぼんでしまうのがほとんど。きゅうりはかろうじて咲いていましたが、オクラは、花が閉じているどころか、散って黒くなっているものも！！やっぱり花の観察は午前中が一番ですね！翌日にリベンジして観察をするパッチファーマー家。花より野菜！？花の観察はあっという間、野菜の収穫を楽しむ娘でした◎

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