

Patch 通信

Vol. 243



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。

1週間、いえいえ10日ほどずーっと雨続きの渥美半島でした。ようやくちらほら晴れ間も見えてきましたが、まだ不安定なお天気は続きそう。皆様も急な天気の変化にお気をつけてくださいね！

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 ☆☆

- | | |
|---|-------------------------------|
| <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"/> ピーマン |
| <input type="checkbox"/> かぼちゃ | <input type="checkbox"/> ししとう |
| <input type="checkbox"/> 空心菜 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> つるむらさき | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 米なす | |
| <input type="checkbox"/> 長なす | |
| <input type="checkbox"/> 青なす | |
| <input type="checkbox"/> 白ゴーヤ | |



●● 種が好きなんです！ ●●

夏野菜はオクラ、ピーマン、きゅうりなど果菜類が多く実るパッチファーム。

(今は長雨後でなかなか実りがなくつらい状況ですが・・・)

料理をするときに野菜の種がきになってそれを除いて食べるという方もいらっしゃいますが、実は種って美味しいんです！例えば、オクラ、スーパーで見かけるような大きさのオクラだと種を食べてる！！って感じはあまりしないのですが、大人男性の中指くらいの大きさのオクラになると、オクラの種はすごい主張をしてきます。そしてその食感はまるでいくらのような！？いくら好きの息子に、ピーツとか、オレンジ色の自然の色素で染めてオクラの種でいくら丼だよ！って食卓に出すのが密かな夢です。そのほかにもピーマンの種。取り除くのも大変なので、一緒に炒めてみたら、シャキシャキ？こりこり？香ばしい食感を楽しめました。いい感じで美味しいのですが、油跳ねにはご注意ください。結構パーン！とはじけますので、手に飛ぶと痛いんです。

捨てる場所のない野菜！？達。ぜひ、種も丸ごとお召し上がりになられてくださいね！

☆ 畑通信 ～先週に続き、お知らせとお願い～ ☆

雨やら台風の風の影響やらで畑の野菜は今少し元気がありません。雨やら曇り空に強い野菜、例えば空心菜やつるむらさきはこの天候でも元気がもりもりなのですが、オクラやゴーヤ、きゅうりなど晴れて花が咲き、虫たちが受粉に飛び交うような野菜たちは元気がなく、実りもすこしばかり、今はのんびり晴れ間を待って生育している感じです。リクエスト野菜やお送りさせていただきます予定の野菜に変更があるかと思いますが、その時に収穫できます美味しい旬のお野菜をお入れいたします。ラインナップがそろいましたらリクエスト野菜もお受けしますので、どんどんお声かけくださいね！

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