Patch　通信

Vol. 278

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。
先週は雨が多い一週間でした。そろそろ梅雨入りかしら。梅雨前に、玉ねぎの収穫と、じゃがいも掘りを進めていきたい！気合をいれて頑張ろうとお天気様にお願いをするパッチファーマーです！
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　★　☆

□人参菜	□ズッキーニ	□グリースピース
□新玉ねぎ	□きゃべつ	塩ゆでして豆ごはんや卵とじに
□大根	□スイスチャード	□
□かぶ	□パクチー	□
□サニーレタス	□そら豆	□

○●　そら豆の季節です♪　●○

近年ではスーパーに行くと、いつでもどんな野菜でも購入できます。その中で旬を忘れられがちな野菜たち。私たちの畑では、露地栽培で野菜を育てていますので、気候にあった野菜が畑を彩っています。

そんな畑を賑わしてくれていますのが、【ふかふかベッドのそら豆くん】冬の寒さを越して、春になり花を咲かせ、鞘をつけたそら豆はお味が格別！食感もぷりっぷり！そら豆は皮が硬いというイメージですが、お届けしていますそら豆は少し小ぶりで収穫をしていますので、皮も気にせずお召し上がりいただけます。
（たまたま若くとってしまったそら豆が柔らかくて美味しくて、もうすぐ90歳になる祖母にも好評でしたので、このサイズでの収穫にしました！）旬のそら豆をどうぞお楽しみくださいませ♪

一番好きなのは【塩ゆで】。
そのほかにも、

◇グリル焼き	◇ソテー
◇そら豆ごはん	◇スープ
◇かき揚げ	◇グラタン
◇コロッケ	などなど

☆　畑通信　☆

夏野菜の苗をせっせと植えています！きゅうりは毎年定番の四葉系きゅうり（イボイボでシャキッとした食感）、なすは３種（長なす、米なす、青なす）ほかにも丸くて小さななすもチャレンジ予定！
畑に植える前に風や虫の被害を少なくするためにもうひと段階苗を大きく育てているのが、葉物野菜の空心菜とつるむらさき。夏の栄養たっぷり葉物野菜は畑で働く私たちにとって必須の栄養源です！
気づけば春は過ぎ、夏になっている、この時の移り変わりの早さですので、気づけば冬野菜の用意をしている自分が想像できます(笑)瑞々しい夏野菜をどうぞお楽しみにされててくださいね！

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