Patch　通信

Vol. 277

　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。
夏の始まり、立夏が過ぎ、暦の上で夏になりました！畑でも夏のような日差しが降り注ぐ渥美半島です。暑くなりはじめのこの季節、こまめな水分補給と休息で夏に向けてのパワーをつけたいですね！
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　□コールラビ　□

○●　初夏の爽やかなかぶ　●○

　冬にはあやめ雪かぶと言います、紫と白のコントラストがきれいなかぶを育てています。今年は初夏のかぶにもチャレンジ！毎年少しは植えているのですが、草や虫にやられてしまい、中途半端になっていましたが、今年は穴の開いたマルチをして、草対策と虫対策を強化したところ、爽やかで瑞々しいかぶに育ちました♪

□薄くスライスしたり、くし形にカットしたりしたサラダ
□くし形にカットしてオリーブ油でソテー
□大根や人参との煮物
□新玉ねぎやきゃべつとのスープ
□丸ごとグリル　などなど初夏のかぶをお楽しみくださいませ(^^♪

かぶの葉っぱはお浸しやかき揚げ、ふりかけに。
ふりかけは、大根菜っぱとの両技使いもおススメです！お好みでシラスを入れたり、油揚げを入れたり、すりごまを入れたり。
おにぎりにチャーハンに、フォカッチャに練りこんでもGOODですよ！

☆　畑通信　☆

　今年はお試しで初夏のコールラビを育てています。コールラビはキャベツとかぶのあいの子と言われています。見た目は宇宙人のような風貌！？コールラビ自体は優しいお味ですので、シンプルな味付けがおススメ。皮をむいて短冊に切ってさっと茹でてゴママヨネーズ和えに。皮はきんぴらにどうぞ。スライスしたコールラビを天ぷらにしてシャキシャキ？ほくほく？２つの食感を楽しんでいただけます。葉っぱはお味噌汁にもGOOD♪ちょっぴり珍しいお野菜、ステキな出会いになりますように。
（無くなり次第終了いたします。次作は冬を予定しています）

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