

# Patch 通信

Vol. 285



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。  
暑い日が毎日続いていますね。元気ですか。畑も暑く35℃超え！汗だくの毎日です。しかし、心地よい風がぴゅーと吹くと気持ちよさは最高！夏に元気の出る美味しい野菜をお届けいたします！  
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"/> ミニ玉ねぎ            | <input type="checkbox"/> 空心菜    | <input type="checkbox"/> スイートバジル |
| <input type="checkbox"/> 葉付き人参            | <input type="checkbox"/> つるむらさき | <input type="checkbox"/> ホーリーバジル |
| <input type="checkbox"/> きゅうり             | <input type="checkbox"/> 白ゴーヤ   | <input type="checkbox"/>         |
| <input type="checkbox"/> なす               | <input type="checkbox"/> 大葉     | <input type="checkbox"/>         |



## ○● 夏の葉物野菜がすくすく ●○

パッチファームの夏の葉物野菜と言えば、シャキシャキの空心菜、とろーりつるむらさき、ねばねばモロヘイヤです。ほうれん草や小松菜は夏ありますか？とのお声も頂くのですが、この時期は虫や湿気、暑さの影響でなかなか育ちません🍄  
ほうれん草、小松菜は冬の初めから春までのご用意になりますので、今しばらくは夏の葉物野菜をお楽しみくださいね！

今年は一品お試しに、娘が大好きなスイスチャードを初挑戦！暑さや虫にやられないといいのですが。防虫ネットをかけるなどの対策をして育ててみます。

露地栽培ならではの、今が美味しい！今が旬のお野菜をお楽しみいただけますと幸いです。



空心菜は豚肉との青菜炒めに (写真)  
つるむらさきは千切ミやおひたしに  
モロヘイヤはおひたしやねばねば丼にお料理する前に水に30分ほどつけた  
り、挿したりするとシャキッとします。

## ☆ 畑通信 ☆

畑のゴーヤの実が付き始めました。緑のカーテンとも言われ家庭でも暑さ対策で栽培されることも多くなったゴーヤ。緑の葉っぱやツルの中でゴーヤを見つけられにくいので、いつのころからか、見つけやすい白ゴーヤを育てることにしました！見つけやすいだけでなく、緑より辛みがマイルドなので、小さなお子さまも食べやすい！辛みが苦手な方もお試ししやすい！そんな白ゴーヤです♪そんな、緑の葉っぱの中での白ゴーヤですが、見落とし、オレンジに完熟してしまうこともあるある、そんなゴーヤ畑です(^ ^)/

畑の様子をお届けしています。

Web : <http://patchfarm.biz>

Facebook : <https://www.facebook.com/patchfarm.biz/>

Instagram: patchfarm\_

Patch Farm 中川 貴文・倫子