

# Patch 通信

Vol. 289



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。

毎日暑い日が続きますね。そして局地的豪雨。渥美半島の反対側や南の海では雨雲がたくさんありますが、こちらでは雨まち状態。酷暑に局地的豪雨に予測できない天気にはハラハラする8月です。

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"/> ホーリーバジル |
| <input type="checkbox"/> きゅうり             | <input type="checkbox"/> スイートバジル |
| <input type="checkbox"/> 空心菜              | <input type="checkbox"/> モロヘイヤ   |
| <input type="checkbox"/> つるむらさき           | <input type="checkbox"/> オクラ     |
| <input type="checkbox"/> 白ゴーヤ             | <input type="checkbox"/>         |
| <input type="checkbox"/> 長なす              |                                  |
| <input type="checkbox"/> 米なす              |                                  |
| <input type="checkbox"/> 青なす              |                                  |
| <input type="checkbox"/> カレーなインドなす        |                                  |



## ○● さわやかな苦みの白ゴーヤ ●○

畑では緑のカーテンの白ゴーヤがたわわに実っています♪

緑のカーテンに緑ゴーヤは見つけにくいのですが、白いゴーヤは見つけやすい♪

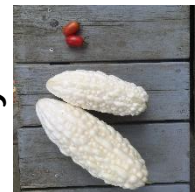
白ゴーヤは緑ゴーヤに比べて苦みが爽やかです。果肉が分厚いので

少し柔らかめかなとも感じます。おすすめの料理方法は

- 酢の物
- 肉詰め
- 佃煮
- ゴーヤチャンプルー
- 天ぷら

です♪ ゴーヤでビタミンCをたっぷりって

元気に夏を乗り切りたいですね！



夏休みなので、子供たちも畑で収穫のお手伝い、背より高くなったゴーヤを背伸びしてよいしょ♪大きいねえとかトゲトゲして痛いねとか。いつもなら黙々と作業をしているのですが、にぎやか。このにぎやかさは1カ月はつづきそうです(^)/

## ☆ 畑通信 ☆

今年は、里芋のお世話を頑張っています！毎年たくさん作ろう！と張り切り、しかし夏の草にやられ、むしにやられと、四苦八苦。今年は欲張りはせず、少量ではありますが、丁寧に栽培しようと心にちかいました！今は背をも越すほどの葉っぱ。里芋のトンネルのよう。水やりも大事な里芋、夏休みの息子に手伝ってもらい、灌水チューブ（水やりホース）を里芋の脇に這わすなど対策もしています。お正月用の里芋がお届けできますよう、引き続きお世話をがんばります(^)/

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