

# Patch 通信

Vol. 297



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。

9月後半の豪雨の後にリベンジ種まきをした人参、大根、かぶの芽が少しずつ出てきました♪寒くなるのは苦手ですが、寒さで野菜が甘く美味くなるのは嬉しいところ。すくすく育ててね！

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 ★ ☆

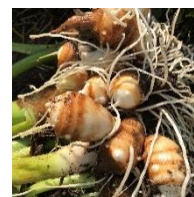
- |                                   |   |                                  |
|-----------------------------------|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 人参菜      | <input type="checkbox"/> 白ゴーヤ                       | <input type="checkbox"/> ホーリーバジル |
| <input type="checkbox"/> つるむらさき   | <input type="checkbox"/> ズッキーニ                      | <input type="checkbox"/> スイートバジル |
| <input type="checkbox"/> 万願寺とうがらし | <input type="checkbox"/> なす                         | <input type="checkbox"/> 穂紫蘇     |
| <input type="checkbox"/> 里芋       | <input type="checkbox"/> 葉玉ねぎ                       | <input type="checkbox"/>         |
| <input type="checkbox"/> 里芋の親芋    | <input type="checkbox"/> 葉にんにく (刻んで麻婆豆腐やお鍋、炒め物にどうぞ) |                                  |



## ○● 里芋さんについてご紹介します ●○

里芋は種イモを土の中に埋めることから栽培を始めます。種イモから成長した茎の下部が肥大して親芋になり、その親芋の周りを囲むように子芋ができ、さらに子芋の周りに孫芋がついて増えていくという育ち方をします。子孫繁栄のシンボルとしてもお正月料理に利用されるのも育ち方故なのですね！

そんな里芋、めめり成分が豊富で、消化をたすけ、免疫力を高める効果があるといわれています。血糖値やコレステロールを下げる効能も有名ですよ。もちろん、里芋ばかり食べていると元気！というわけではないですが(笑)季節のものをバランスよく食べるのが元気への第一歩となりそうですね♪



左：親芋 右：子芋、孫芋

親芋はシャキシャキ食感を生かして、煮崩れない煮物や、千切りにしてかき揚げ、ソテーなどに。

子芋はとろーりした煮物や里芋ご飯、コロッケや素揚げにどうぞ。

## ☆ 畑通信 ☆

私事ですが、子どもが3人いるのですが、末っ子3番目の名前の由来となった源助大根、今年も育てています。そうしましたら、姉からなんと【源助かぶ菜】の種袋が届きました！南信州の飯田地方で育てられているかぶ菜だそうです。井上源助さんが育てられたので源助かぶ菜と名づけられ、自分の名前が野菜の名前になるなんて、なんて素敵！と喜び顔で種まきをしました。お味は野沢菜よりも柔らかく甘みがあるとのこと。なんとも楽しみですね～♪

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