



こんにちは。パッチファームの旬の野菜をご注文頂きましてありがとうございます。
朝夕はまだ冷えますが日中は初夏のような日差しを感じる時もあります。季節の移り変わりとともに
お野菜のラインナップの移り変わりもお楽しみくださいね♪

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"/> ステック人参 | <input type="checkbox"/> ほうれん草 | <input type="checkbox"/> わさび菜 |
| <input type="checkbox"/> 大根 | <input type="checkbox"/> 春菊 | <input type="checkbox"/> 新玉ねぎ |
| <input type="checkbox"/> サニーレタス | <input type="checkbox"/> ルッコラ | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 葉にんにく | <input type="checkbox"/> 里芋 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> なばな | <input type="checkbox"/> 白菜なばな | <input type="checkbox"/> 小松菜なばな |
| | | <input type="checkbox"/> ターサイなばな |



○● ジューシー！大根ステーキ ●○

ご飯が大好きなパッチファーマー。朝風夜とどんぶり茶碗いっぱいご飯を食べていると、、、
健康診断の血液検査で血糖値が高いとのご指摘。家系的にも糖尿病が多いとのこと。このまま白米を
大量に食べ続けると糖尿病になりかねないとのことなので、まずは白米を減らし、たんぱく質はその
まま、野菜を増やす食事療法に着手しました！野菜料理のレパートリーを増やそうと色々試行錯誤し
ています。その中でも最近好評だったのが大根ステーキ。ボリュームもあり、糖質も少な目なので今
の季節にぴったりです♪ぜひお試しください！

【作り方】

- ① 大根を3センチほどの厚さにカット。
- ② レンジで500w4分ほど加熱。
- ③ 格子状に切り目をいれて、フライパンに油をひいて両面をじっくり焦げ目がつくまで焼く。
- ④ 最後にバターとポン酢をまわしかけて完成。

お皿にのせて、さらに大根おろしとゆでた大根葉をトッピングしてもGOOD



冬の間ゆっくり、じっくり育ちまし
た大根をお楽しみください！
もちろん煮物も美味しいですよ！

☆ 畑通信 ☆

グラウンドペチカ（ジャがいも）の収穫が終わったかと思いきや、初夏に収穫予定のジャがいもの植え付
けを始めています。資材の高騰や自然に優しい農法をと考えマルチの使用を控えてはいるのですが、これか
ら忙しい時期、ジャがいもの草取りまで手が回りそうもないので、ジャがいもはマルチに植えることにしま
した。収穫ができなかったら元も子もありませんからね。まずはできるところから、自然にもお財布にも優
しい農業を進めていきます♪できることから一歩ずつ。

Web : <http://patchfarm.biz>

畑の様子をお届けしています。

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

Instagram: patchfarm_

Patch Farm 中川 貴文・倫子