



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。
2月の最後の日にはホーホケキョと鶯の声を耳にしました。恥ずかしがりや、まだお顔は見せてはく
れません(笑)少しずつ近づいてくる春の足音、探してみてくださいね！

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"/> 里芋 |
| <input type="checkbox"/> 大根 | <input type="checkbox"/> 水菜 | <input type="checkbox"/> 春菊 |
| <input type="checkbox"/> あやめ雪かぶ | <input type="checkbox"/> ルッコラ | <input type="checkbox"/> サニーレタス |
| <input type="checkbox"/> 葉にんにく | <input type="checkbox"/> 紅菜苔 | |
| <input type="checkbox"/> なばな | 白菜なばな | 小松菜なばな ターサイなばな |



●● なばなの季節です ●●

なばなという野菜もありますが、アブラナ科の花芽をなばなと呼んでいます。

温かくなり春を感じると、お野菜たちは春を感じ花芽をつけ始めます。アブラナ科の花芽と言っても美味しいものと筋っぽいものがあり、、、葉物野菜の白菜、小松菜、ターサイは甘みがギュッと詰ま
っていて美味♪水菜も花芽のつけ始めは爽やかで美味しいのですが、終盤になると筋っぽくなりま
す。一方、根菜類の大根やかぶの花芽は甘みというよりも辛みの方が強いような気がします。

春のなばな、一番のおすすりは白菜なばな。この白菜なばなを育てるためにも敢えて、白菜が巻か
ないように遅めに植えていたり、花芽が出始めると花芽が出やすいようにギュッギュッと白菜の葉っ
ぱを広げて花芽が出やすいようにしたりしています。白菜がサラダで食しても美味しいように、白菜
なばなも生でパリパリと食べても美味しいですよ！もちろん、さっと湯がいてお浸しも。少しばかり
咲いた黄色いお花も可愛いですよね。珍しくてあればラッキーなのが小松菜なばな。小松菜の味がギ
ュッと詰まっています♪ターサイなばなは葉っぱもしっかりしていて、濃いグリーンが見た目から栄
養たっぷりな様子！春ならではの味覚をお楽しみください！



色々ななばなが顔を出してき
ています♪お好きななばなは
どちらでしょうか？

☆ 畑通信 ☆

春のサラダ野菜の苗を植えています♪春はサラダが食べたくなる季節(なのは私だけでしょうか??)サ
ニーレタスにロメインレタス、ほうれん草、そしてチンゲンサイもサラダで食べると美味しいんです♪シャ
キシャキサラダ、よく噛み、じっくり味わうのは体にもいいことなんです♪

*水菜など葉物類の葉先が一部茶色くなっています。冬の風の仕業です。

茶色いところだけ取り除いて頂きますようよろしくお願いいたします。

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