

Patch 通信

Vol. 327



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。
渥美半島はすっかり夏の陽気です！初夏の野菜も続々と登場し、食卓からも季節を感じる今日この頃です♪今年の夏も暑そうです、こまめな水分補給で元気にお過ごしくださいね！
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"/> 新玉ねぎ | <input type="checkbox"/> 山東菜 | <input type="checkbox"/> ズッキーニ |
| <input type="checkbox"/> 生にんにく | <input type="checkbox"/> ルッコラ | <input type="checkbox"/> きゃべつ |
| <input type="checkbox"/> 人参菜 | <input type="checkbox"/> スイスチャード | <input type="checkbox"/> 白菜 |
| <input type="checkbox"/> ミニ大根 | <input type="checkbox"/> パクチー | <input type="checkbox"/> 大葉 |
| <input type="checkbox"/> かぶ（虫食いの葉が多くなってきましたので葉を落としてお届けします） | | |



○● 瑞々しい！ジューシー♪ズッキーニ♪ ●○

見た目は??

あれれ？一度は目を疑われる方もいらっしゃるほど大き目なズッキーニ！

今年も収穫を始めました♪

取り遅れ！？と収穫したズッキーニがジューシーで美味しかったのがきっかけで、パッチファームでは300gを超えるくらいの大目ズッキーニを収穫しています。（一つの株にたくさんの実がついている際には小さ目を収穫するときもあります）この大き目ジューシーズッキーニが瑞々しくて美味しいこと！

一番のおすすりはズッキーニステーキ。

厚さ1～2センチくらいに切り、オリーブ油で両面をソテー、塩コショウで味付けをしてとろけるチーズを乗せて完成！

アツアツでやけどにご注意を♪そのほかアレンジで、輪切りにしたズッキーニをピザ生地に見立てて、ズッキーニピザや

夏の定番ラタトゥイユ。ズッキーニの天ぷら、フライもおススメ。和食ではお漬物（黄色がおススメ！）やお味噌汁、肉じゃがもおいしいですね♪娘の友人は毎年お誕生日メニューにズッキーニの肉巻きを楽しみにしているとか(^_^)/嬉しい限りです！

とろーりジューシー♪老若男女に愛されるズッキーニ、ぜひご賞味くださいませ。



☆ 畑通信 ☆

晴れたと思えば雨、雨のあとはなかなか畑が乾かず晴れたと思ったら雨。あれれ、夏野菜の苗はいつ植えるの～！??とところどころ変わるお天気に夏野菜を植えるタイミングに悩まされています。少し畑が水浸しても、植えるしかない！と泥んこになりながら植えることも。きゅうり（イボイボです！）、なす（今年も数種）、オクラなどなど。夏野菜をお楽しみにされててくださいね！

Web : <http://patchfarm.biz>

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

Instagram: patchfarm_

畑の様子をお届けしています。

Patch Farm 中川 貴文・倫子