

# Patch 通信

Vol. 328



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。  
寒暖差の激しい今年の初夏。朝は長袖2枚、お昼は半袖で汗だく、夕方はまた長袖を羽織るとい  
う。何だか装いにも忙しい季節です(笑)この寒暖差、野菜と夏の天気はどう影響するかドキドキ！  
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"/> 玉ねぎ  | <input type="checkbox"/> ズッキーニ   | <input type="checkbox"/> 白菜       |
| <input type="checkbox"/> にんにく | <input type="checkbox"/> きゃべつ    | <input type="checkbox"/> 大葉       |
| <input type="checkbox"/> 人参   | <input type="checkbox"/> スイスチャード | <input type="checkbox"/> ひらさやいんげん |
| <input type="checkbox"/> ミニ大根 | <input type="checkbox"/> コールラビ   | 天ぷらやサラダ、炒め物でお楽しみください              |
| <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)  |                                   |



## ●● 楽しい腸活♪ ●●

お客様からおススメして頂いた、ぬか漬け。  
毎日バタバタで(笑)  
なかなかぬか漬けにチャレンジできていなかったここ数年。  
久しぶりにぬか床と触れ合うことができました♪  
ちょうどパッチファームの果菜類が増える季節、  
色々なぬか漬けで楽しい腸活はいかがでしょうか？

ぬか漬けをぼろぼろ食べていると  
亡き祖母の味も思い出され  
心もほっこり。



夏の少し辛い大根、ぬか漬け初日はポリポリピリ辛。二日目以降は少しくったり、辛みも抜けてきたような。  
人参を収穫する際にでる千皮人参。こちらは丸ごとぬか漬けがおススメで小指サイズなのでそのままぼろぼろ。子供たちも生の  
人参とは一味違ううま味の人参にびっくり！かぶは、くし形にきったり、輪切りにしてみたり。形を変えるのも楽しいところ。  
あと半月後に登場予定のきゅうりを待つべく、おススメがズッキーニ！大き目は縦半分に、小さ目はそのままつけてOK  
お漬物にしてもジューシーさが感じられます♪緑、黄、紫、ぬか漬けの楽しい彩り。  
お腹ではどんな腸内細菌が楽しんでくれているかな？ぬか漬けを毎日ぐるりとまわすことで手がすべすべになったような。  
食の効果は薬と違って即効性はないけれど、じわじわと感じる体のいい巡り。腸活万歳！ぬか漬け万歳！

## ☆ 畑通信 ☆

じゃがいもの花が咲き、花が散り、葉っぱの勢いがだいぶ弱くなり、少し枯れ始めたので、  
そろそろじゃがいもの試し掘り！梅雨入り前に何とか掘りきりしたいところですが、今年はどうも雨が強く畑  
に入れるタイミングを見計らうのが重要そう！まずは美味しく立派なじゃがいもができていますよう！そし  
てじゃがいも掘り日和の天候となりますよう！お天道様にお願いします。なにより台風2号の進路もきがか  
りですが、初夏の新じゃが、お楽しみにされててくださいね！

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