



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。

8月ですね 🌻 今年は夏の風物詩、花火大会も色々な場所で開催されますね。大人も子供もウキウキ 🎵 花火のようにウキウキ 🎵 食べて楽しく元気になる夏野菜をお届けいたしますね！

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"/> ジャがいも (グラウンドペチカ) | <input type="checkbox"/> 万願寺とうがらし |
| <input type="checkbox"/> なす (長なす・米なす・青なす・ゼブラなす) | <input type="checkbox"/> 大葉 |
| <input type="checkbox"/> きゅうり | <input type="checkbox"/> つるむらさき |
| <input type="checkbox"/> オクラ | <input type="checkbox"/> 空心菜 |
| <input type="checkbox"/> ピーマン | <input type="checkbox"/> モロヘイヤ |



○● 夏の葉物野菜 ●○

毎年夏に【レタス】の栽培を試みるのですが、梅雨の蒸し暑い時期からの生育が今一つ。

色々な品種があり、暑さに強いレタスも撒いてみたのですが、発芽したものが少なく、発芽しても葉っぱが傷んでしまいます 🌧️ この強烈な太陽の日差しがいけないのかしら。夏にはスーパーに高原野菜で信州地方のレタスが並ぶ理由がわかる気がします。そんなこんなで、今年の夏のレタス栽培は残念に終わり、また来年への課題となりました。

今年も夏の葉物野菜は、とろーり【つるむらさき】、シャキシャキ【空心菜】、ねばねば【モロヘイヤ】の3種類です。どの葉物野菜が入っているかはお楽しみに 🎵 もちろんリクエストがございましたらお気軽にお声かけくださいね！

3種の神器ならぬ、パッチファームの夏の三種の葉物野菜のイチオシのメニューをご紹介します！

【つるむらさき】はやっぱり天ぷら！大葉のようにさっとてんぷら粉にくぐらせて揚げます。火傷に注意！

【空心菜】は豚肉との炒め物。豚肉と空心菜だけでも美味しいのですが、もやしを加えると2つのシャキシャキ食感が楽しいGOOD

【モロヘイヤ】はねばねばを生かしたオクラと納豆とのねばねば丼又はねばねば素麺がおススメ

夏には夏の太陽の日差しのもと育った野菜を食し、

暑い日にも汗をかき、水分をとり、休息し、元気に過ごしたいですね！

ぜひ皆様も夏の葉物野菜で美味しいお料理を作ってください 🎵



☆ 畑通信 ☆

先日【地蜂】に刺されました 🐝 作業をしている時暑いなと手を振りかざした時、千クッと刺されました、激痛とは言わないものの、痺れが 🐝 ちょうど【ポイズンリムーバー】を持ち合わせていたため、刺された箇所を吸引すると痛みも引き、何となく傷跡もぼわわらなくなりました。備えあれば憂いなし、外作業やアウトドアで蜂に遭遇する危険がある場所に行く際には持ち合わせるのがおススメです！ちなみに私が刺された地蜂、【蜂の子】として食されているみたいですが、、、お気になられる方はぜひ！

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