

はじめまして！
食育ソムリエです。

「食」と「農」をつなぐ
活動をしています。
素材の選び方、調理のしかた、
栄養成分、保存方法などの
「食」や、地域の「農業」のことなど
ご相談ください。



わたなべ けいこ
渡辺 計子

食育ソムリエ ID：S1501-001 栃木県栃木市

[主な販売先] 個人向け直販 (月1回 2,000円分)、佐野観光物産、道の駅「みかも」、地元直売所、料理店など

自ら栽培した野菜の品質を自慢できること、そして安全・安心であることを基本に、野菜作りに取り組んでいます。ただおいしいだけではなく、本来の持ち味をしっかりと味わっていただけるように、それぞれの野菜の個性を生かせるような野菜作りを目標にしています。

私の自信作“うど”

丹精込めて
育てています

播種

通年

収穫

4～6月

終了

6月

私と一緒に嫁いできました。土をかけて昔からの作り方をしている生産者が減る中、本来の力強いうどの味わいを知ってもらいたいと思い、試行錯誤しながら栽培してきました。「早生」「中手」「奥」と、収穫するタイミングで太さも味わい(苦味)も異なります。独自の掛け合わせで作った品種「さくら」は、見た目がさくら色で、味が良いのが特徴です。



上手な保存のしかた

収穫したての新鮮なうちに調理して食べていた
だきたいですが、食べきれない場合は、塩漬け
や冷凍、漬け物にして保存しましょう。

おいしい食べ方

うどは捨てるどころがなく全部食べられます。天
ぷら、酢の物、和え物、きんぴら、煮物、うどご飯、
漬け物、刺し身など、あらゆる料理で楽しむこと
ができます。



食育ソムリエとして実現したいこと

「食」と「農」が人の柱になっています！「食」と「農」のグリーンツーリズムを企画・実践し、伝統食や祭事食なども伝えながら、田舎の魅力を発信していきたいと思っています。