

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。



ふかみ かずこ  
深海 和子

食育ソムリエ ID : S1501-002 和歌山県海南市  
[主な販売先] とれたて広場

50年ほど前に父がビニールハウスを建て、  
正月用の輪菊と後作にトマトを栽培して  
きました。20年ほど前には直売用の店を  
建て、土作り、マルハナバチ、天敵等にこ  
だわって栽培を続けてきました。  
現在はスターチスやカスミ草な  
どの花を中心に栽培しています。

## 私の自信作“梅”

丹精込めて  
育てています

播種

収穫

終了

6月

2015年12月、和歌山県の「みなべ・田辺の梅システム」  
が世界農業遺産に認定されました(養分に乏しく礫質で  
崩れやすい斜面を利用して薪炭林を残しつつ梅林を配  
置し、400年にわたり高品質な梅を持続的に生産してき  
た農業システムのこと)。梅は梅干し以外にも手軽に活  
用できることを伝えていきたいです。



### 上手な保存のしかた

梅は、梅干しのほか梅サワー(梅酢)に加工して  
も。梅は一度凍らせるか、フォークで突くと、水  
分が早く出てきます。氷砂糖でなくてもよいで  
す。一年中使えます。

### おいしい食べ方

酢の代わりに、酢の物、酢みそ、鶏肉料理、煮  
魚などに。料理によって砂糖や酢を足して調整  
しましょう。夏はジュースに。梅の実もおいしく  
食べられます。



## 食育ソムリエとして実現したいこと

シニアの未来に向けて、おいしいものを作ること! シニア向けの農業体験学習を行っています。いきいきと楽しそうな様子を見ていると、とても元気づけられます。