

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。



八千代農園ではおいしく安心して食べられる野菜づくりを第一に、なるべく農業に頼らない自然な栽培方法を心がけています。トマト、なす、ピーマン、かぼちゃなどいろいろな野菜を露地栽培しています。畑でも販売しているので、新鮮なとれたて野菜を見て触ってみてください。

はら かずゆき
原 和之

食育ソムリエ ID：S1501-003 神奈川県横浜市
[主な販売先] 農園で直売、J A 直売所

私の自信作“そら豆”

丹精込めて
育てています

播種

11月

追肥、葉の整理、
除草などの作業

終了

5月

そら豆は八千代農園の目玉商品です。畑で直売しているからこそ、お客様に自らそら豆をもぎ取っていただいています。さやがしっかりとして全体的に実がふっくらと充実したものを選ぶ、一つのさやに三つの実が入っていて緑色が濃いものを選ぶ、しおれていたり黒ずんでいたりするものは避けるといったアドバイスをしています。



上手な保存のしかた

早く食べるのが基本です。ゆでてフリージング用の袋に入れて冷凍保存しても構いませんが、味が落ちるので、そのまま食べるよりはつぶしてポタージュなどに。

おいしい食べ方

そら豆をおいしく食べるには、とにかく早く食べること(枝豆、とうもろこしも同様です)。さやから豆を取り出し、さっと塩ゆでして、ゆでたてを食べるのがベストです。



食育ソムリエとして実現したいこと

「あってよかった、身近な農業！」がテーマです。農業の持つ本来の機能「分け合う」「助け合う」を感じてもらい、「あってよかった、身近な農業！」を実感してもらえそうな活動を展開していきたいです。