

はじめまして！
食育ソムリエです。



はせ がわ みつ こ
長谷川 光子

食育ソムリエ ID：S1501-004 新潟県上越市
[主な販売先] J A、親戚、農協直営

「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。

農業に誇りを持って、米を中心に作っています。子どもたちの「田舎体験」を受け入れる中、アレルギーの子どもや朝食にパンを食べる子どもが多いことなどに驚きつつ、米本来のおいしさ、野菜の旬の素晴らしさを伝えていきたいと思っています。

私の自信作“コシヒカリ”

丹精込めて
育てています

播種

4月

収穫

9月

終了

11月

全国各地でおいしく安価な米が出回っていますが、新潟県民として本来の米のおいしさにこだわりながら米作りをしています。コシヒカリのほか、コシヒカリのおいしさを受け継ぐ「こしいぶき」、もち米の中で最上級の品質とされる「こがねもち」、飼料米である「新潟治部」という品種の米も育てています。



上手な保存のしかた

高温多湿になる6～8月(新米が穫れるまで)は特に湿気対策が重要です。

おいしい食べ方

炊きたてのごはんをそのままいただくのが一番おいしいと思っていますが、いろんな米料理を楽しんでも。



食育ソムリエとして実現したいこと

「おにぎり食育！」がテーマです。子どもたちに、米本来の味わいや田んぼの風景を感じてもらいたいと思っています。今後も「田舎体験」に取り組みながら、日本人が古くから大切にしてきた米食文化を次世代に伝えていきたいです。