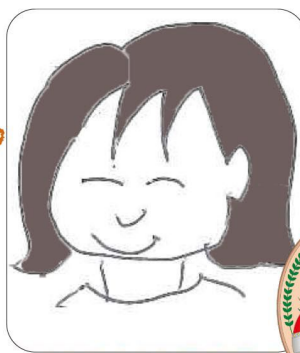


はじめまして!
食育ソムリエです。

「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。



その べ ひろ え
園部 洋恵

食育ソムリエ ID : S1501-008 福島県いわき市
[主な販売先] J A

主に米やねぎなどを栽培しています。自
分の手で育てることを大切にしています。
農業は自然が相手なので、毎年同じよう
な仕上がりにはなりません、それがまた
面白く、やりがいを感じています。

私の自信作“長ねぎ”

丹精込めて
育てています

播種

4月

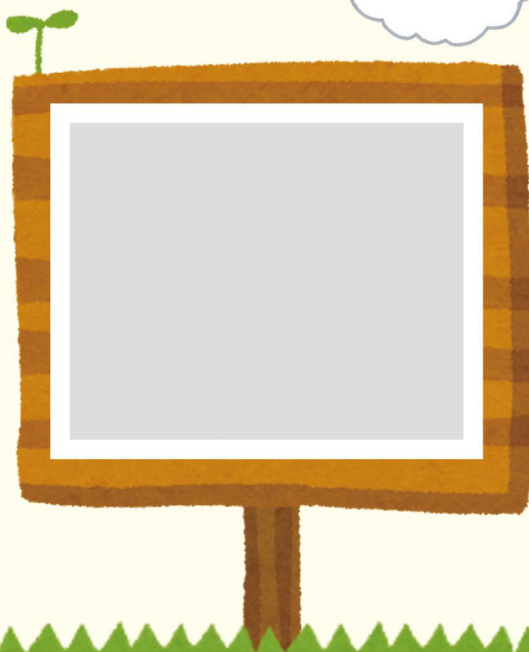
収穫

11月

終了

3月

長ねぎは、わが家の冬のメイン作物です。新鮮なものほど見た目に光沢があります。触るとしっかりしていて、白い部分が長く、切り口がみずみずしいものがおすすめです。



上手な保存のしかた

土付き(根付き)ねぎは、土の中に斜めに埋めて保存すると長持ちします。または、紙袋(米袋)に入れて、日の当たらない涼しい場所で立てて保存しましょう。

おいしい食べ方

新鮮であれば、白い部分を刻み、削り節とだしじょうゆであえて食べるのが一番おいしいです。焼いたねぎは甘味が出ておいしいので、トースターなどで鶏肉などと一緒に焼いても。



食育ソムリエとして実現したいこと

「農家民宿」をすること。お客様が気軽に泊まって農業に参加できる場、農業に触れ合う機会を提供していきたいです。田舎に戻って農業をしてみようと思う気持ちを応援しつつ、日本の農地保全につなげていくことを目標にしています。