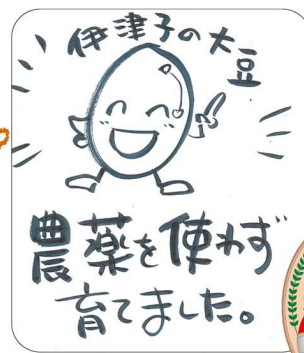


はじめまして!
食育ソムリエです。

「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。



いとう 伊藤
いっこ 伊津子

食育ソムリエ ID: S1501-010 埼玉県羽生市
[主な販売先] JA ほくさい羽生農産物直売所

これまで梨を栽培してきましたが、米を主として、今年、そばに転作しました。また、大豆、小豆、ささげなどを無農薬で栽培しています。今後は、減農薬でできる作物、少量でもめずらしい作物を栽培していきたいと考えています。

私の自信作“小豆”“みとり豆”

丹精込めて
育てています

播種

7月

収穫

9月

終了

10月

ささげの一種であるみとり豆は、色も大きさも小豆に似ており、煮ても蒸しても実割れすることがないのが特徴です。みとり豆も小豆も消毒せずに栽培できるので、無農薬にこだわるお客様からは特に喜ばれます。直売所でもいつも人気です。



上手な保存のしかた

よく乾燥させ、ペットボトルなどに入れて保存しましょう。冷蔵庫の野菜室で保存すると、新物と変わらない味わいを保つことができます。

おいしい食べ方

みとり豆や小豆は、北埼玉地域の伝統菓子“いがまんじゅう”をはじめ、お祝い事の料理に欠かせない食材です。



食育ソムリエとして実現したいこと

これからも野菜作りを続けながら、野菜の持っている機能性などの知識も深め、食農教育や地元の伝統料理の伝承に関わっていきたいと思っています。