

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。



幼い頃から祖母の畑が私の遊び場で、畑で食べるとれたての旬の野菜の味が大好きでした。祖母が残してくれた畑は大切な宝物です。旬の野菜の味わいや感動をお届けするために、お客様の声にも耳を傾けながら、珍しい野菜や新品種の野菜の栽培、加工品づくりにも挑戦中です。

いわい
岩井 まゆみ

食育ソムリエ ID : S1501-016 愛知県日進市
[主な販売先] J A産直、個人販売

私の自信作“たけのこ”

丹精込めて
育てています

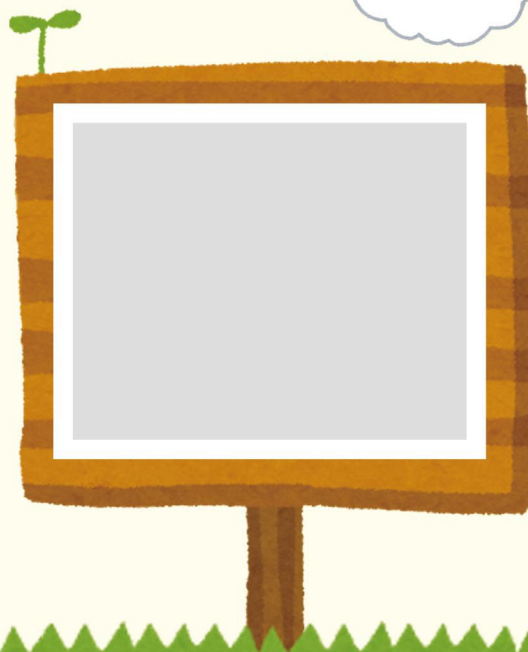
収穫

3月

終了

5月

良い品質にするには手間がかかります。竹の間引き、地ならしなど、たけのこが良い状態で芽を出すことができるように毎年手をかけています。選ぶときは、①ずっしり重いもの、②切り口や皮がみずみずしいもの、③切り口が白いもの(アクが少ない)、④皮の色が濃くないもの、⑤根元のイボイボが少ないもの、⑥細いものより太く短いもの、がおすすめです。



上手な保存のしかた

冷蔵の場合は水に浸かるようにして密閉容器に入れて保存(約1週間)。冷凍の場合は薄切りにして砂糖をまぶし、密閉袋に入れて保存(約1年)。塩漬け、酢漬け、天日干しにしても。

おいしい食べ方

米ぬか(米のとぎ汁でも)を入れてゆで、アク抜きをしてから調理を。若竹煮、土佐煮、天ぷら、たけのこご飯、皮ごとボイル焼きなど、根元から穂先まで味わい尽くしましょう。



食育ソムリエとして実現したいこと

「子どもたちのための農園教室!」です。私自身もそうであったように、幼いころから農業体験を通し、自分たちで野菜を育てる喜びや達成感を感じてもらいたいと思っています。「食」について考える機会を提供していきたいです。