

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。



あつざわ こ  
厚澤 きく子

食育ソムリエ ID : S0016-01 埼玉県さいたま市  
[主な販売先] JAさいたまぐるめ米ランド

夫婦で多品種を少しずつ栽培し、JAに出荷しています。主になす、きゅうり、ピーマン、しし唐辛子、じゃがいも、キャベツ、ブロッコリー、大根、かぶ、里いも、八つ頭、トマト、いちじく、ゆずなどを育てています。

## 私の自信作 “大根”

丹精込めて  
育てています

播種

9月

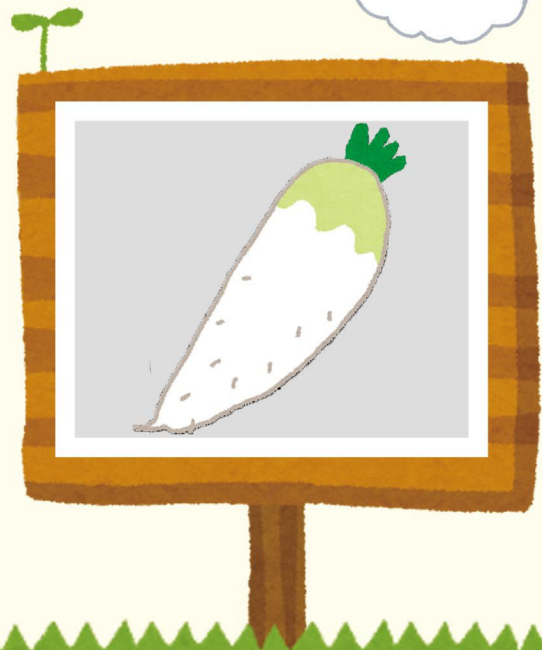
収穫

12月

終了

12月

春・秋と年2回栽培しています。サラダや漬け物、おでん、汁物など、大根は生でも加熱してもおいしく食べられる、料理のレパートリーが広い食材です。漬け物にすれば長期保存もできます。大根にはたくさんの品種がありますが、私たちはあらゆる調理方法にも向く大根を栽培しています。



### 上手な保存のしかた

葉と根を切り分け、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存します。空気が乾燥する冬は切り干し大根を作っても、根の部分を薄く切ってざるの上に広げ、1週間天日干しにします。夕方は家の中へ。

### おいしい食べ方

冬大根は煮るとすぐにやわらかくなるので、長く煮るときは火加減を中火から弱火にしましょう。味もしみ込みやすく、年配の方でもおいしくいただくことができます。



## 食育ソムリエとして実現したいこと

自分たちが育てた野菜を買い求めてくれるお客様がいらっしゃる事が何よりの励みです。とれたての野菜はともおいしく、一人でも多くの人にそのおいしさを味わっていただきたいと思っています。農薬の使用はできるだけ最小限にし、安心して食べていただけるように、これからも取り組んでいきます。