

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。



まつした けい こ
松下 慶子

食育ソムリエ ID : S0016-02 大阪府茨木市
[主な販売先] J A 茨木市農産物直売所「みしま館」



柿、はっさく、甘夏、いちじく、梅、みかん、
レモン、すもも、ネーブルなどの果物のほ
か、大根、小松菜、ブロッコリー、とうもろ
こし、オクラ、きゅうり、トマト、じゃがいも、
落花生、ささげ豆など他品種を栽
培しています。安全・安心な農作
物をお客様に届けたく農薬散布
を極力控えて栽培しています。

私の自信作 “ささげ”

丹精込めて
育てています

播種

4月

収穫

6月

終了

9月

ささげは1本がとても長く食べごたえがあり、また、ささげ豆としても活用できる野菜です。ささげ(さやつき)の場合は、鉛筆より細めのほうがやわらかくておいしいです。ささげ豆の場合は、豆粒がふっくらと丸みがあり、しわのないものを。虫食いやキズ、割れなどがなく、粒がそろっているものがよいでしょう。



上手な保存のしかた

ささげ(さやつき)はポリ袋に入れて冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。ささげ豆は瓶や缶に乾燥剤とともに入れて冷暗所で保存を。ゆでた豆は冷凍保存できます。

おいしい食べ方

やわらかなささげはそのまま煮物や煮びたしに。ゆでておひたしや和え物に、炒め物や汁物に使っても。ささげ豆は赤飯やぜんざい、煮豆、汁の実、カレーなど工夫しだいで活用できます。



食育ソムリエとして実現したいこと

「松下慶子の作った野菜や加工品はおいしい!また買いたい!」と喜んでいただけるような野菜・加工品づくりを目指しています。現在、「みしま館」の役員として、生産者と消費者をつなぐイベント企画にも携わっており、双方が満足できるパイプ役として頑張っていきたいです。