

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。



しんぼ よういち
新保 要一

食育ソムリエID : S0016-03 新潟県北蒲原郡
[主な販売先] JAの共同出荷と直売所



35年以上前に稲作経営から複合経営に
シフトし、いちごやさくらんぼなどの果物、
里いも、にんじん、長ねぎなどを栽培し続
けています。一年を通して農作物をお客
様に提供することができ、とても
やりがいのある仕事です。



私の自信作 “いちご(越後姫)”

丹精込めて
育てています

仮植 7月 定植 10月 収穫 1月 終了 6月

新潟ブランドの越後姫。1月から6月まで長い期間にわた
りおいしさをお届けしています。甘味、香りともに最高の
味わいの越後姫をぜひご賞味ください。選ぶときは、色
が淡い赤(濃すぎないもの)で、ヘタの部分が生き生き
としている(しおれていない)ものがおすすめです。



上手な保存のしかた

お徳用をたくさん購入したときは、ヘタを取り除
いてから密閉袋に入れ、冷凍保存しても。凍った
ままミキサーにかければ、ジュースやヨーグル
ト、ジェラートなどに活用することができます。

おいしい食べ方

まずは新鮮なうちにそのまま味わってください。
ヨーグルトやアイスクリームに添えても。形が美
しいのでショートケーキなどにもぴったりです。
完熟いちごはジャムにしても。



食育ソムリエとして実現したいこと

おいしく安全な地元の農産物販売のイベントやPRを行ってきましたが、これからも積極的に取り組み、地域活
性化につなげていきたいと思っています。越後姫の栽培にも力を注ぎながら、その魅力を伝えていきたいです。