

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。



専業農家である主人の実家を手伝っています。規格外で市場出荷できない農産物でも品質に問題ないものがあります。有効活用するため、販売をひろげました。

自分の名前を見て購入していただけるようおいしい野菜・果物づくりに努めます。

やました せつこ
山下 節子

食育ソムリエ ID : S0016-04 岡山県赤磐市
[主な販売先] 青空市場桃の里 診療所口ビー
スポーツクラブ 市の野菜市 (月1回)

私の自信作 “こんにやく”

丹精込めて
育てています

播種

5月

収穫

10月

貯蔵

11月

昔は茶畑の下に植え、稲刈り後のまつりで食べていました。こんにやく芋からつくるこんにやくは食感もよくとってもおいしいです。自家製することは大変ですが、みなさんにも味わってほしいです。



上手な保存のしかた

生のこんにやく芋が手に入ったら、ぜひ手作りこんにやくに挑戦してください。芋は寒さに弱いので保存する際は注意してください。

おいしい食べ方

さしみにして食べるのがおすすめです!



食育ソムリエとして実現したいこと

豊かな人生を送るには、健康が一番です。和食中心の昔の食事を見直し、家庭でバランスの良い食事が実践できるよう、漬物加工や寿司、炊き込みご飯、餅などの加工印、手作りジェムなどにも挑戦して毎日の食を支えてあげたいです。