

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。



にいくに たえこ  
新国 妙子

食育ソムリエ ID : S0016-06 北海道紋別郡

[主な販売先] Aコープ「農家のおすそわけ」コーナー、注文品の販売



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、ささげ豆など多品種を栽  
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 “寒じめほうれん草”

丹精込めて  
育てています

播種

9月

収穫

12月

終了

2月

その名の通り寒気にさらしたほうれん草は私たちの地域の気候  
に適した野菜です。-20℃を下回る寒さで育つほうれん草は甘  
味が強いのが特長で、糖度20度を超えるものも。適度なストレ  
スを与えることでうま味を増します。寒じめほうれん草はハウス  
栽培していて、北海道の冷たい空気によってストレスが加わり  
糖度が上がります。葉が分厚く濃い緑色ですが、食感はやわら  
かく火の通りがよいので、普通のほうれん草と変わりません。



### 上手な保存のしかた

乾燥に弱いので、湿らせた新聞紙などにくるみ、  
ポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存し  
ましょう。冷凍保存する場合は、カットしてから生  
のままでも、ゆでてから切って小分けにしても。

### おいしい食べ方

油炒めやおひたし、カキとグラタンにしてもよい  
ですが、おすすめはしゃぶしゃぶ。たれにつけて  
も、そのままでも、寒じめ特有の甘さと歯ごたえ  
が楽しめます。ゆでるときは1分半がベスト。



## 食育ソムリエとして実現したいこと

私たちの地域は一際厳しい寒暖差があり、そして美しい水と空気、自然があります。大いなる恵みをもたらしてく  
れるこの自然とともに歩み、あるがままの農業を続けていきながら、おいしいとれたて野菜をお客様に提供して  
いきたいと思っています。