

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。



つだ たかこ  
津田 孝子

食育ソムリエ ID : S0016-07 千葉県山武郡市  
[主な販売先] J A山武郡市山武緑の風

数年前に農業を始め、毎日新鮮な野菜を食べることの幸せを実感しました。現在は、主にトマト、レタス、きゅうり、ほうれん草などを栽培しています。皆さんにも新鮮な野菜の本当のおいしさを味わっていただきたいと思いつつ、日々農業に取り組んでいます。

## 私の自信作 “トマト”

丹精込めて  
育てています

播種	定植	収穫	終了
2月 6月	4月 7月	6月 9月	7月 10月

自分自身が子どもの頃から慣れ親しんできた大好きなトマトを現在、年2回栽培しています。選ぶときは、皮につやがあり、ずっしりと重みがあり、全体がムラなく真っ赤になっているものがおすすめです。少々キズについてはトマト自らが治そうとしていることが多く、より深みのある味わいを感じます。



### 上手な保存のしかた

ラップに包み、冷蔵庫で保存します。完熟のものでも1週間は持ちます。冷凍保存する場合はヘタを除いてラップに包めば、1か月持ちます。ピューレにすればさらに長く冷凍保存できます。

### おいしい食べ方

まずは生でそのまま味わって。サラダは塩・レモン果汁・オリーブ油だけでシンプルに。オリーブ油でフライパン焼きに、鶏肉の煮込みに、手作りケチャップにもぜひ挑戦してみてください。



## 食育ソムリエとして実現したいこと

これまで、食育ボランティア活動でバランスのよい食事の推進に取り組んできましたが、食育には新鮮な地元野菜を使うことが欠かせないと思うようになりました。野菜を出荷するときは、鮮度はもちろんのこと、おいしく食べるための調理ヒントといった情報提供にもますます力を注ぎたいと思っています。