

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。



さいとう まき
齊藤 真紀

食育ソムリエ ID : S0016-008 千葉県山武郡市
[主な販売先] J A山武郡市山武緑の風

トマトやにんじん、千葉県特産の落花生
などを中心に栽培しています。直売所で
販売するようになってからお客様の声を
直接聞かせていただく機会が増え、ま
すますやりがいを感じています。少
しでも安心して購入していただ
けるよう努めています。

私の自信作 “トマト”

丹精込めて
育てています

播種

6月

収穫

7月

終了

11月

トマトは、生でそのまま食べても、加熱調理しても、おいしく食べられる汎用性の高い食材です。選ぶときは、全体が丸く、色がよく、へたの部分がしっかりしているもの（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

ポリ袋に入れるかラップで包み、冷蔵庫で保存します。5℃くらいが適温です。まだ青みが残っているものは常温で保存すると自然に赤くなります（追熟）。赤くなったら冷蔵庫へ。

おいしい食べ方

旬の完熟トマトをまとめて購入したときは、トマトソースやピューレ、ペーストにしておくとう便利。皮と種を除いてトロトロになるまで煮込みます。冷凍庫で長期保存が可能です。



食育ソムリエとして実現したいこと

作物の変化（生育状況）を見極め、絶好のタイミングで収穫し、少しでも品質のよい状態でお客様にお届けできるよう、ますます努力していきたいと思います。野菜のおいしい食べ方なども発信していきたいです。