

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。



かわぐち まりこ
川口 眞理子

食育ソムリエ ID : S0016-09 神奈川県平塚市

[主な販売先] J A 湘南直売所 (あさつゆ広場)、農協直売所、レストラン

夫婦で多品種を少しずつ栽培し、J Aに
出荷しています。主になす、きゅうり、ピー
マン、しし唐辛子、じゃがいも、キャベツ、
ブロッコリー、大根、かぶ、里いも、八つ頭、
トマト、いちじく、ゆずなどを育て
ています。

私の自信作 “里いも”

丹精込めて
育てています

播種

6月

収穫

10月

終了

12月

神奈川ブランドに認定されている里いも。“ねっとり感”
は私の自信作です。キズ等で販売できないものは乾燥
して粉にして、パンやもちを作るときに混ぜています。か
たくならずもちもちとした食感になります。

里いもの大きさやかたちはいろいろ。用途に合わせて選
ぶとよいでしょう。しばらく保存する場合は芽かきの少な
いものがおすすめです。



上手な保存のしかた

里いもは低温や乾燥に弱いので、新聞紙に包
み、冷暗所で保存しましょう(泥付きであれば泥
付きのままでよい)。わが家では掘り起こした株
のまま壕に入れ、12~13℃で保存しています。

おいしい食べ方

皮をむいたら塩で洗って粘りを取り除く下処理
方法がありますが、粘りにはムチンなどの健康
効果のある成分が含まれているので、そのまま
使う方法をおすすめします。



食育ソムリエとして実現したいこと

何よりも嬉しいのは「川口さんの野菜はおいしい、とってもきれいだね」とおっしゃっていただけることです。お
客様の喜ぶ様子や、再注文していただけることが励みになります。これからもお客様に喜んでいただけるよう頑
張っていきたいと思います。