

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。



にわ みつよ  
丹波 光代

食育ソムリエ ID : S0016-10 富山県砺波市  
[主な販売先] 量販店、道の駅、学校給食

30年以上農業を続けており、2010年からは地場産野菜として道の駅にも出荷しています。春は折り菜、夏はなすやトマト、秋はかぶや大根、冬は白菜などの葉物野菜と、四季折々の野菜を大切に育てています。昨年は20アールの畑に37種類の農作物を栽培しました。

## 私の自信作 “大かぶ(京千舞)”

丹精込めて  
育てています

播種

9月

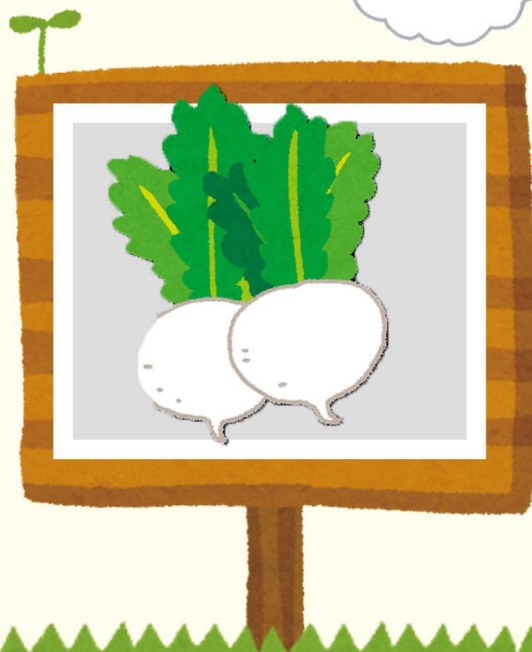
収穫

11月

終了

12月

千枚漬けなどに最適な大かぶの一種。純白で美しく、緻密でやわらかな肉質で、甘みに富んでいます。育ちすぎるとスが入りやすいので、15~20cmくらいの大きさのものがおすすめです。



### 上手な保存のしかた

根元を切り落とし、根と葉を別々にして保存します。乾燥しないように、ポリ袋などに入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

### おいしい食べ方

砺波地方で冬場の食卓に欠かせない郷土料理といえば「かぶらずし」。その材料に京千舞は最適です。こうじを使う「かぶらずし」は健康維持にもつながる一品です。



## 食育ソムリエとして実現したいこと

輸入品に頼らない食生活を目指し、自家生産に励んでいます。農薬の使用をできるだけ控えた安全・安心な地場産野菜を提供すると同時に、元栄養士として、野菜の栄養成分、栄養成分を減らさない調理の工夫といった食育情報も発信していきたいと思っています。