

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。



苗も地産地消、地元で育ったもののほうが
畑に植えてからの生育がよいのです。
おいしい野菜を作るためには、「苗半作」
のように、元気な苗で育てることが
大切です。これからも健康的な
食材を提供できるようがんばります。

ひらまつ か おり
平松 加織

食育ソムリエ ID : S0016-11 愛知県新城市
[主な販売先] J A 愛知東直売所

私の自信作 “四葉きゅうり”

丹精込めて
育てています

播種

5月

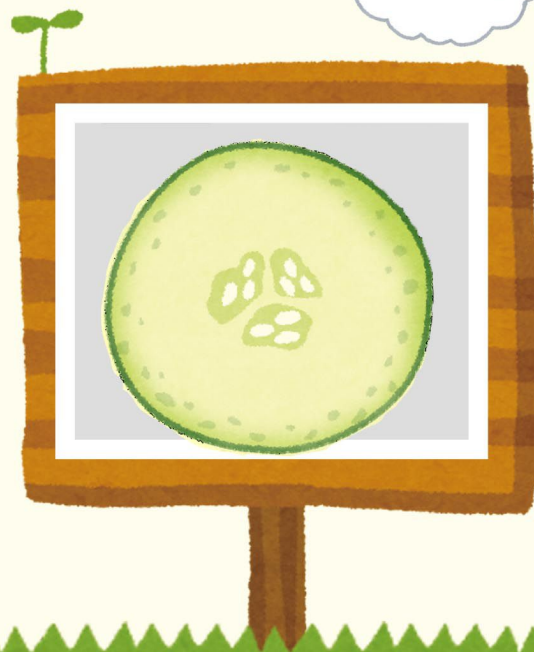
収穫

7～8月

終了

8月

流通が難しくスーパーなどであまり見かけない、ちょっと
珍しいきゅうりです。イボの少ない一般的なきゅうりに
比べて、肉質がかたく、歯切れのよいおいしさが魅力。直
売所で見かけたら、ぜひ一度味わってみてください。選
ぶときは、触ると痛いくらいイボが残っているもの、果肉
がしっかりしていて張りのあるもの、色が濃く鮮やかなも
のがおすすめです。



上手な保存のしかた

冷やしすぎるとかえって傷みやすくなるので、ポ
リ袋やラップにくるみ、冷蔵庫の野菜室で保存し
ましょう。

おいしい食べ方

サラダや酢の物などにしてもおいしいですが、
浅漬やぬか漬、ビール漬などの漬け物に
すると、味がよくしみ込み、歯切れのよいおいし
い漬け物が出来上がります。



食育ソムリエとして実現したいこと

「育てる食育」自分で育てることは、食料自給率を、育てた経験は食料自給力の向上に！
地元で育った元気な苗で、家庭菜園を楽しんでいただきたいと思っています。家族みんなで野菜を苗から育て、
一緒に収穫して、とれたてのおいしさを味わっていただくことは最高の食育になるのではと思っています。