

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。



「おいしい幸せを伝える」をモットーに、ほうれん草、小松菜、大根、里いも、さつまいも、とうもろこし、トマト、きゅうり、枝豆、じゃがいも、玉ねぎなどの農作物を栽培しています。2011年には自宅直売所をオープンさせました。

ひしやま こ
菱山 まり子

食育ソムリエID：S0016-12 東京都八王子市

[主な販売先] 自宅直売所、道の駅、ねぎぼうず、J A直売所、
保育園、飲食店

私の自信作 “さつまいも”

丹精込めて
育てています

定植

5月

収穫

11月

終了

シルクスweetという品種を栽培しています。従来のさつまいもよりも甘く、肉質がしっとりしていて、まるで絹(シルク)のような舌触り。冷めてもねっとりとしたおいしさが楽しめます。選ぶときは、表面の凹凸が少なく、太めですっきりとしたものがおすすめです。



上手な保存のしかた

3℃以下にならないように冷暗所で保存するのがベスト。土を払って乾燥させた後、新聞紙で一つずつ包み、ダンボール箱に入れて保存するとよいでしょう。

おいしい食べ方

新聞紙を巻いて水でぬらし、アルミホイルで包んで魚焼きグリルまたはオーブンでじっくり焼くと、甘くてしっとりとした焼きいもが出来上がります。



食育ソムリエとして実現したいこと

これからも「つなげる農業」を目指していきます。畑と食卓をつなぎ、野菜と人をつなぎ、食卓を囲む人々の世代を超えたつながりのきっかけをつくりたい、そして、畑を次の世代へ、安心・安全とともにつなげていきたいと願っています。