

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。



もり た
森田かおり

食育ソムリエ ID : S1704-001 高知県吾川郡

[主な販売先] J A、日曜市、県下スーパーマーケット、楽天ネットショップ

2013年に農業を始めました。これまでの農業以外の仕事経験や、女性として、母としての目線から農業に関わり、自分の子どもに食べさせたい農作物を作ることが一番のこだわりです。生姜、さつまいも、とうもろこし、じゃがいも、里芋、温州みかん、ポンカン、文旦、レモンなど他品種を栽培しています。

私の自信作 “生姜”

丹精込めて
育てています

播種

4月

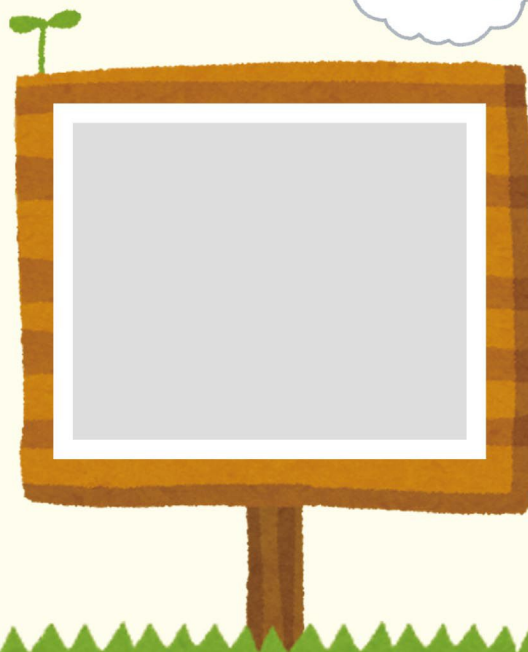
収穫

11月

終了

11月

生姜は高知県が生産量日本一を誇っています。森田農園としても最も力を入れている作物です。園芸連が推奨しているエコシステム栽培を実践し、環境にやさしい農業を目指しています。春から初夏に出回る色白のものはハウス栽培された「新生姜」、秋に収穫し2か月ほど寝かせた後に出回るものが「囲い生姜」。用途によって使い分けてみてください。



上手な保存のしかた

冷蔵保存しないことが大切。生姜は寒さに弱いので、必ず常温で保存します。乾燥すると繊維がかたくなるので、ぬらした新聞紙にくるんでポリ袋に入れ、口を軽く結んでおくと長持ちします。

おいしい食べ方

肉や魚の臭い消しになるほか、抗菌作用もあります。みじん切りにしてひき肉と一緒に炒め、砂糖・しょうゆ・みりんできゅうりや、せん切りにしてかき揚げに混ぜたりするとおいしいです。



食育ソムリエとして実現したいこと

高知市で300年続く街路市「日曜市」に出店しており、そこで直接お客様に店頭販売することが品質向上の糧であり、喜びでもあります。地元の堆肥場で作られた有機肥料を使用し、除草剤ではなく緑肥を使用し、害虫は天敵生物で駆除するなど、日々勉強しながら、よりよい栽培方法を導入していきたいと思っております。