

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。



ごみ ひとし
五味 斉

食育ソムリエ ID：S1704-003 山梨県北杜市

[主な販売先] 道の駅小淵沢、道の駅南きよさと、むかわ農産物直売所、
イタリアンのレストラン

八ヶ岳南麓の標高850mを超える冷涼な
立地を生かし、できるだけ農薬や化学肥
料を用いず堆肥を使いながら、米(コシヒ
カリ、こがねもち、黒米)を中心に、トマト、
なす、パプリカ、葉物野菜(水菜、
小松菜、からし菜)、ビーツ、ヤー
コンなどを栽培しています。

私の自信作 “ヤーコン”

丹精込めて
育てています

播種

4月下旬～5月上旬

収穫

10月下旬

終了

11月末

南米アンデス原産のヤーコンは日本で品種改良され、中
が白い「アンデスの雪」、中が赤い「アンデスの乙女」、中
がオレンジ色の「サラダオカメ」「サラダオトメ」などを栽
培しています。長期保存できるので、11月末まで収穫し
た後、翌年の5月初旬まで地中に埋めておき、随時出荷
しています。将来的にはヤーコンを使った加工品の開発
も手掛けていきたいと思っています。



上手な保存のしかた

寒さに弱いので、新聞紙でくるむか、発砲スチ
ロールに入れて、室温で保存します。穴を掘って
土の中に埋めておいてもよいでしょう。

おいしい食べ方

アクが強いので、刻んでから一度水にさらすと
よいでしょう。シャキシャキとした食感を生かし、
生でサラダとして食べても、また、煮物や炒め
物、揚げ物(天ぷら)にしてもおいしいです。



食育ソムリエとして実現したいこと

これまでも黒米を使ったラガービールや生うどんなどの加工品開発に取り組んできましたが、今後も地域の企
業や仲間と連携しながら、より魅力的な加工品を作り出せるよう積極的に取り組んでいきたいと思ひます。