

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。



いしい むつみ

石井睦美

食育ソムリエ ID : S1704-006 北海道北見市

[主な販売先] 北海道内市場、北海道外市場、地元市場、地元加工施設、  
インターネット販売

2014年にJAきたみらいへ入組し、現在、食農教育や広報を担当しています。道内トップクラスの生産量を誇る玉ねぎ、じゃが芋、小麦、甜菜などに関心を持っていただけ、体験型食農教育事業や地域の方々へ向けた広報誌の発行、インターネットで全国各地へPR活動などを行っています。

## 当地域の自信作 “玉ねぎ”

丹精込めて  
育てています

播種

2月

収穫

7~10月

終了

11月

全国有数の生産量と品質を誇る、自慢の一品です。当地域の玉ねぎは水分量が少なく、貯蔵に優れているのが特徴です。皮が乾いていてツヤがある、身がしまっていてずっしりと重みがある、根があまり伸びていないものを選ぶとよいでしょう。



### 上手な保存のしかた

品種にもよりますが、冷蔵保存しておけば収穫後から翌年の4月頃まで食べられます。その際には、ポリ袋ではなく新聞紙や紙袋、麻袋などにくるんで、乾いた状態で保存しましょう。

### おいしい食べ方

黄玉ねぎ(一般的な玉ねぎ)は加熱して甘みやうまみを引き出すのがおすすめです。赤玉ねぎはサラダの彩りに、白玉ねぎは甘みとやわらかさを生かしてシンプルに生でいただきます。



## 食育ソムリエとして実現したいこと

全国有数の玉ねぎの産地として高品質のものを安定的に供給していくことを、当地域の生産者は強く意識しています。玉ねぎをはじめ、じゃが芋、小麦、甜菜などの良質な主要作物を多くの方々知ってもらい、味わっていただけるよう、今後もさらに情報発信に力を入れていきたいと思っています。