

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。



いわさき みき
岩崎 美希



西東京市内で代々続く農家の19代目として、2016年に農業を始めました。約8反の畑で年間約30種の野菜を栽培しています。私たちの代からは少量多品目にし、市場を通さず小売店、飲食店、消費者への直売をメインにしています。主にほうれん草、小松菜、とうもろこし、枝豆などを栽培しています。

食育ソムリエ ID : S1704-008 東京都西東京市

[主な販売先] 庭先直売所、J A東京みらい保谷支店直売所、マルエツ保谷店、都内飲食店（西東京市2件、練馬区1件、台東区1件）

私たちの自信作 “ほうれん草”

丹精込めて
育てています

播種

8月

収穫

10月

終了

5月

先代の祖父母がこだわりを持ち、主力作物として栽培し続けてきた野菜で、わが家の畑はほうれん草に合った土づくりをしています。東京の中でも多摩地区は冬の気温と地温が低く、甘みが詰まったほうれん草ができます。葉先がピンと張っていて、緑色が濃く、葉肉が厚めのもののほうが食べごたえがあります。



上手な保存のしかた

ぬらした新聞紙に包みポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で立てて保存します。冷凍する場合は生でも、ゆでてからでも、水気をきって保存袋に入れて冷凍し、1か月以内に使い切りましょう。

おいしい食べ方

お浸しや炒め物が一般的ですが、新鮮で茎が細いものはサラダなどの生食にも適しています。えぐみの原因のシュウ酸は、ゆでると流出するので、通常は下ゆでしてから使うとよいでしょう。



食育ソムリエとして実現したいこと

農地が少ない東京の中でも、安全で新鮮な地元産野菜を直接消費者の方々に届けたいという思いから、農業の使用を最小限に抑えた環境保全型農法を模索中です。住宅地に囲まれた「都市の農業者」であることを生かし、地域に開かれた農家を目指し、農業の持つ魅力を発信し続けていきたいです。