

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。



か さい めぐ み

葛西恵美

食育ソムリエ ID：S1704-009 青森県つがる市

[主な販売先] J A つがるにしきた、つがる市農産物直売所「じよっぱり」

肉牛の飼育も行っているのですが、その牛糞
を使って、2017年より新たに野菜作りを
始めました。使用する堆肥が無添加、
100%自家製なので、作物にも、
お客様にも安心です。

私の自信作 “ブロッコリー”

丹精込めて
育てています

播種

3月

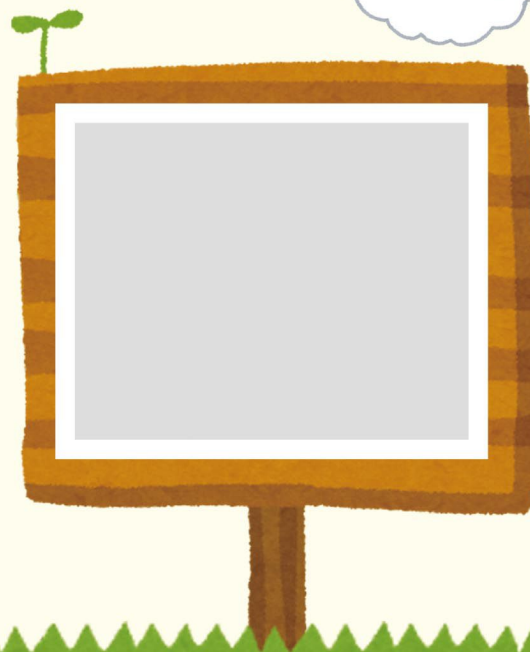
収穫

6月

終了

7月

ブロッコリーはもともと父が栽培してきましたが、農業
を始めたばかりの初心者の私でも育てやすい野菜で
す。つぼみがキュッとしまっていて、広がっていないもの
がおすすめです。



上手な保存のしかた

ブロッコリーはつぼみを食べる野菜。そのまま
置いておくと花が咲いて黄色くなります。湿らせ
た新聞紙に包んでラップをして、冷蔵庫の野菜
室に保存しましょう。

おいしい食べ方

少しかために下ゆでしてから使います。サラダ
やシチュー、炒め物、天ぷらなどに。ブロッコリー
の天ぷらは青じそドレッシングをつけて食べ
たり、サラダの上にのせたり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

自家製の堆肥を生かし、地球環境にも、作物にも、お客様にもやさしい農業を続けていきたいと思っています。