

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。



かわさき まりこ  
川崎麻里子

食育ソムリエ ID : S1704-010 青森県つがる市  
[主な販売先] JAつがるにしきた

2015年にUターンで青森に戻り、農業を  
始めました。3種類の青森県産米(青天の  
霹靂、つがるロマン、まっしぐら)を栽培し  
ています。日本の食料自給率がもっと上  
がるように、日本の農業を支える  
一人になりたい!という思いで、  
日々、米作りに取り組んでいます。

## 私の自信作 “青天の霹靂”

丹精込めて  
育てています

播種

3月

収穫

10月

終了

11月

2015年にデビューした青森県産初の特Aブランド米「青天の霹靂」。粒がやや大きめで、甘みと粘り気があり、一粒一粒の米のおいしさを感じられ、冷めてもおいしいのが特徴です。肥料の制限や土の調査など厳しい管理のもと、出荷するまで非常に手間暇がかかりますが、喜びややりがいを感じています。「これが青天の霹靂か!」と絶賛されるようになってほしいです。



### 上手な保存のしかた

米は高温・多湿・酸化が苦手。家庭で保存するときは15℃以下が望ましく、冷蔵庫の野菜室が適しています。長期保存する場合は、酸化を防ぐために、精米せず玄米のまま保存しましょう。

### おいしい食べ方

他の米よりやわらかいので、水分をやや少なめに炊きます。冷めてもおいしく、おにぎりに向きます。余ったごはんは長時間保温せず、温かいうちにラップにくるんで冷凍庫へ。



## 食育ソムリエとして実現したいこと

自分たちの米作りの過程や品質について情報を発信することで、安心しておいしいお米を皆様に届けられるように、これからも頑張っていきたいと思います。