

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。



おだぎりしがこ
小田桐志賀子

食育ソムリエ ID: S1704-014 青森県平川市

[主な販売先] 近隣の大型スーパーマーケット、JA道の駅農産物直売所

2002年より農業を本格的に始め、これまでも農家レストランに挑戦したり、加工販売を行ったりしてきました。食の安全・安心にこだわり、減農薬・無農薬を心がけながら、主にりんご、桃、梨、洋梨、ブルーベリーなどの果物や、米、芋類、野菜などを栽培しています。

私の自信作 “やまの芋”

丹精込めて
育てています

播種

5月

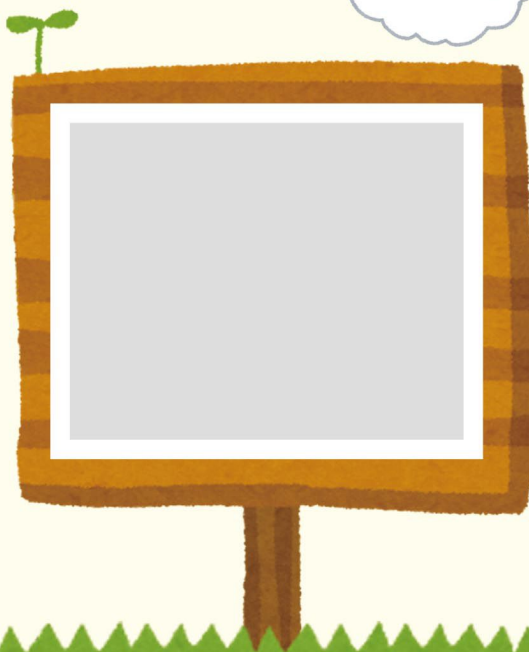
収穫

11月

終了

11月中旬

とにかく「使い道がたくさんあること」「おいしいこと」に限ります。この芋を一度食べてしまうと、粘り気の少ない芋では物足りない!といった感動を味わっていただきたいと思っています。見た目はゴツゴツしていて扱いにくい感じがしますが、皮をむく手間を惜しまず、ぜひ味わってみてください。



上手な保存のしかた

冷暗所に保存しましょう。寒さに弱いので、冬期は新聞紙にくるんで保存してください。

おいしい食べ方

皮をむいたら変色防止のため酢水につけます。すりおろしてとろろごはんやとろろそばに、香ばしく焼いたり、煮たり、お好み焼きのつなぎにすりおろして混ぜたり、いろいろ楽しめます。



食育ソムリエとして実現したいこと

農作物を販売するときは、生まれ育ちがきちんとわかるように情報提供しています。近隣でイベントがある際には積極的に出店し、地場産のおいしい農作物を広める活動を今後も続けつつ、年齢とともに楽しめる農業も考えていきたいです。