

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。



えびさわ きよこ
蛭沢清子

食育ソムリエID：S1704-016 青森県東北町

[主な販売先] 道の駅おがわら湖（東北町）、イオンとわだ七戸店（七戸町）、
マックスバリュート野辺地店（のへじ町）

40年来、命をつなぐ産業である「農業」に誇りを持ちながら、取り組んできました。現在は、主に長芋、じゃが芋、ごぼう、大根、米などを栽培しています。週に一度、日曜朝市を開催するほか、地域の直売所に出荷しています。

私の自信作 “じゃが芋（メイクイン）”

丹精込めて
育てています

播種

4月上旬

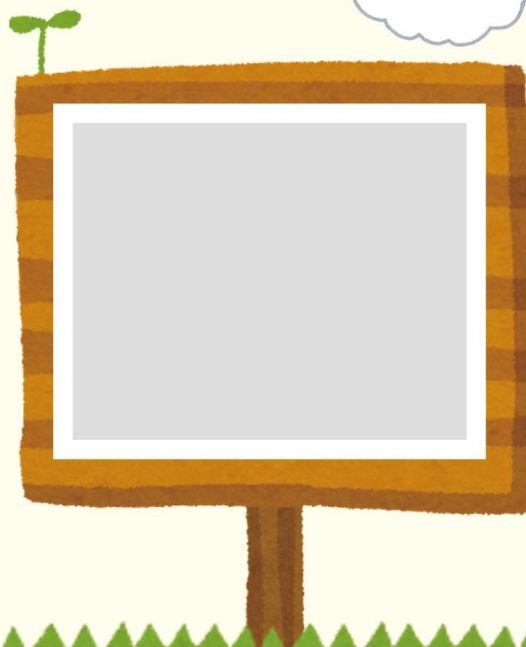
収穫

7月中旬

終了

9月

農業や化学肥料の使用を通常の50%減に抑えて栽培しています。メイクインは長卵形でくぼみが少ないので、下ごしらえする際に扱いやすく、時短クッキングができます。



上手な保存のしかた

日光に当てないようにしましょう。新聞紙や紙袋でくるんで、風通しのよい冷暗所で保存を。夏期は乾燥しないようにさらにポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に保存するとよいでしょう。

おいしい食べ方

男爵やきたあかりといった他の品種に比べて煮くずれしにくいので、カレーやシチューなどの煮込み料理に適しています。



食育ソムリエとして実現したいこと

自分自身、農業アレルギーに悩む時期があったことから、安心して食べられる野菜、食べさせたい野菜を作りたいという思いを、強く抱いています。安心・安全でおすすめできる野菜を、これからも作り続けていきたいと思っています。