

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。



自家用として季節の野菜を栽培しています。現在は、主にほうれん草、キャベツ、レタス、なす、きゅうり、ブロッコリーなどを作っています。

江刺家りつ子

食育ソムリエ ID：S1407-017 青森県東北町

[主な販売先]

私の自信作 “ほうれん草”

丹精込めて
育てています

播種

4月

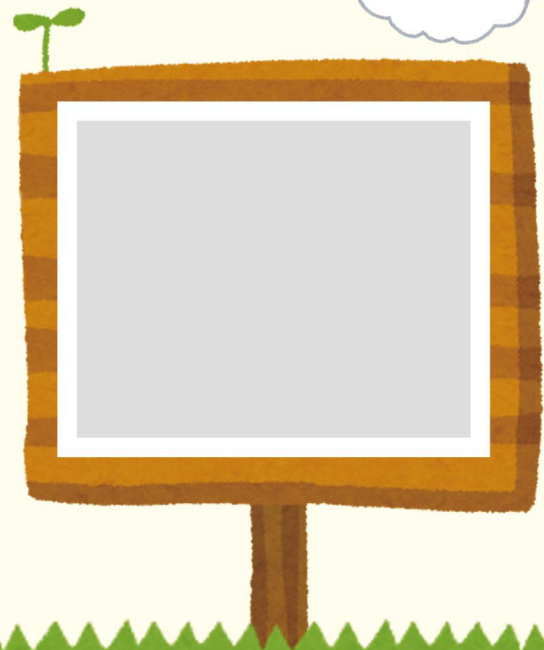
収穫

5月

終了

6月

ほうれん草は、青森では最も早く収穫できる野菜。春いちばんにとれるほうれん草は新鮮でおいしく、肉厚で食べごたえがあり、自慢の味わいです。農薬を使用せず、有機栽培を行っています。



上手な保存のしかた

ほうれん草をきれいに洗った後、キッチンペーパーをぬらして根元部分に当て、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に保存すると長持ちします。

おいしい食べ方

さっと塩ゆでにして、お浸し、ごま和え、豆腐を使った白和えなどに。また、サラダほうれん草の場合は、生のまま食べやすい長さに切り、他の野菜と一緒にサラダにして。



食育ソムリエとして実現したいこと

できるだけ農薬を使わないようにしています。自家用野菜なので、多少の虫食いがあっても気にしないようにしており、食の安全・安心を第一に、野菜の栽培を楽しみながら続けていきたいと思っています。