

はじめまして!
食育ソムリエです。



2001年より夫婦で本格的に農業を始めました。高品質な野菜や果物を栽培するために、アンテナを張り巡らせ、よいと思われる方法を取り入れ、試行錯誤を繰り返しながら、安定的にお客様に提供できるよう努めています。主に砂糖えんどう、セロリ、冬瓜、メロンなどを栽培しています。

かとう えり
加藤 恵理

食育ソムリエ ID : S1704-019 静岡県浜松市
[主な販売先] J Aとびあ浜松、ファーマーズマーケット

「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。

私の自信作 “みどり冬瓜”

丹精込めて
育てています

播種

2月

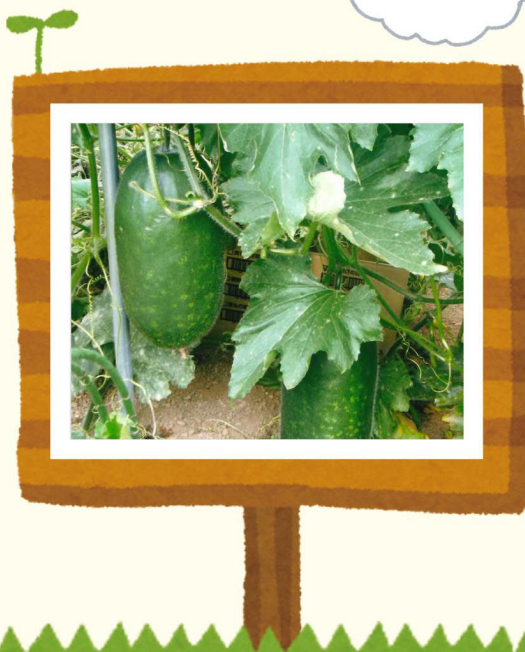
収穫

5月

終了

8月

夫婦で初めて栽培を手掛けた野菜です。収穫時期が長く、保存もきくため、長期にわたりお客様に提供することができます。皮の緑色が濃く鮮やかで、表面につやがあるものがおすすめです。カット販売されているものは、切り口が真っ白で変色していないものを選びましょう。



上手な保存のしかた

切り口に空気が触れると変色し、傷みやすくなります。カットしたらラップでくるみ、冷蔵庫で保存しましょう。すぐに使い切れない場合は、調理しやすい大きさにカットして冷凍しておきます。

おいしい食べ方

淡白な味わいなので、好みの味をつけやすいです。煮物やあえ物、サラダ、漬け物などに向いています。薄くスライスして、かつおぶしでさっとあえて和風サラダにするのもおすすめです。



食育ソムリエとして実現したいこと

「加藤さんの野菜がまた食べたい!」と、お客様にまた手にとっていただけるよう、より高品質の野菜づくりを目指して取り組んでいきたいと思っています。