

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。



のざきとくこ
野崎登久子

食育ソムリエ ID : S1704-020 埼玉県さいたま市
[主な販売先] JAさいたま木崎グルメ米ランド、市民の森農産物直売所

以前は苗木や植木を作っていましたが、
2000年より本格的に野菜栽培を始めまし
た。現在は主に直売所へ出荷しています。
里芋をはじめ、じゃが芋、ごぼう、ほうれん
草、ルッコラなどを栽培していま
す。作物を育てることは大変では
ありませんが、お客様の笑顔が嬉し
く、元気の源になっています。

私の自信作 “里芋”

丹精込めて
育てています

播種

4月10日頃

収穫

8月末～10月末

終了

3月末

里芋には多くの品種がありますが、地元の「大宮芋」を栽培しています。「大宮芋」のおいしさを一人でも多くの人に知ってもらい、全国各地へ広めていければと思っています。選ぶときは、表面にキズが少なく、丸いかたちのものがおすすめです。



上手な保存のしかた

里芋は寒さが苦手なので、冷蔵庫の野菜室ではなく室温での保存がベストです。寒い時期は新聞紙やタオルにくるみ、冷えすぎないようにして保存しましょう。

おいしい食べ方

皮をむくと表面が赤く変色してくるので、早めに塩もみをして、ぬめりをとりましょう。ゆでるときは、里芋の表面に砂糖をからめると、比較的ふきこぼれが少なくなります。



食育ソムリエとして実現したいこと

残留農薬のことや害虫対策のことなど、日々勉強を重ねながら、より安全・安心な野菜作り、新しい品種の野菜作りにチャレンジしていきたいと思っています。