

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。



なり た いく こ
成田 郁子

食育ソムリエ ID：S1705-001 青森県平川市
[主な販売先] J A 津軽みらい J A アグリアス直売所

2000年に農業を始め、有機肥料を主とした土づくりにこだわりながら、栽培品目を少しずつ増やしてきました。現在は、玉ねぎ、レタス、アスパラ菜などの野菜をはじめ、ひまわり、トルコキキョウ、スターチス、ストックなどの花も栽培しています。

私の自信作 “アスパラ菜”

丹精込めて
育てています

播種

9月

収穫

11月

終了

3月

「オータムポエム」とも呼ばれます。摘みとると、次々に脇芽が出てくるので、冬の期間ずっと収穫することができます。生命力あふれるアスパラ菜のおいしさを味わっていただきたいです。



上手な保存のしかた

乾燥に弱いので、ぬらした新聞紙などで包んで、ポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で立てた状態で保存しましょう。

おいしい食べ方

和風にも洋風にも合います。さっとゆでてからしじょうゆであえたり、マヨネーズやドレッシングをかけて食べても。油で炒めても、天ぷらにしてもおいしいです。



食育ソムリエとして実現したいこと

安心安全なものをお届けするために、これからも有機肥料での土づくりや減農薬に取り組みます。露地栽培とハウス栽培を使い分けながら、年間を通しておいしいものをお届けできるよう努力していきたくと思います。