

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。



つしま えい か  
對馬 瑛花

食育ソムリエ ID：S1705-002 青森県弘前市  
[主な販売先] 道の駅ひろさき「サンフェスタいしかわ」

自分の土地を有効活用しながら、露地栽培にこだわって野菜をつくっています。現在は、主にじゃがいも、なす、ズッキーニ、花などを栽培しています。

## 私の自信作 “じゃがいも”

丹精込めて  
育てています

播種

4月

収穫

8月

終了

8月末

きたあかり、男爵、メイクイン、とうやなどの品種を栽培しています。保存性が高く、いろいろな料理に活用できる魅力的な食材です。選ぶときは、芽が出ていたり、緑色がかっているものは避け、かたくしっかりとしたものを選びましょう。



### 上手な保存のしかた

光に弱く、暗い所を好みます。風通しのよい暗い所で、新聞紙などを敷いた段ボールに入れて保存するとよいでしょう。

### おいしい食べ方

きたあかりや男爵はホクホクとした食感を生かしてポテトサラダやフライドポテトに。メイクインは肉じゃが、カレー、煮物などに。とうやは肉じゃがや炒め物などに向きます。



## 食育ソムリエとして実現したいこと

露地栽培で季節に合った旬の野菜づくり、素材そのものの味わいを生かした野菜づくりに、これからもこだわって励んでいきたいと思えます。