

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。



ふじい □□□
藤井 基

食育ソムリエ ID：S1704-002 京都府亀岡市
[主な販売先] ガレリア亀岡 朝市



2005年から農業を始め、2007年から直売
所での販売をスタート、2009年からは直
売所(ガレリア朝市)の企画販売部長とし
て運営に関わっています。現在は、主にト
マト、とうもろこし、玉ねぎ、さつま
いも、白菜、じゃがいも、なす、葉
ボタンなどを栽培しています。

私の自信作 “うす皮ミニトマト”

丹精込めて
育てています

播種

3月

収穫

6~7月

終了

8月

そのまま食べても皮が気にならないくらい薄く、やわらかく、自分自身が感動したこのおいしさをお客様にも味わっていただきたいと思っています。プリプリ、ピカピカ、ツルツルと、自分が見て感じたものを選んでみてください。



上手な保存のしかた

プリプリ感があるうちに食べていただきたいです。皮がやわらかくなってくると、フレッシュさもなくなっていきます。購入後3日以内に食べることをおすすめします。

おいしい食べ方

おいしいものは何でもそうですが、とにかくそのまま食べるのがいちばんおすすめです。



食育ソムリエとして実現したいこと

「自然環境との戦い」「安心できる野菜作り」といった魅力にとりつかれ、野菜の栽培を続けています。毎年同じようにできない悩みもひるがえって喜びとなり、日々の挑戦が元気のもとになっています。それと共に、お客様に喜ばれることが何よりも嬉しく、より高品質の野菜作りを目指していきたくと思っています。