

はじめまして!
食育ソムリエです。



10年前に30aのみかん農園を両親から引き継ぎ、野菜作りにも挑戦してきました。現在は温州みかん、はっさく、ネーブルオレンジ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、冬至かぼちゃ、オクラなどを栽培しています。色濃く、甘みの深い農作物を収穫できると、苦労をすべて忘れるほど嬉しいです。

たきもと ながこ
瀧本 尚子

食育ソムリエ ID : S1704-004 三重県多気郡
[主な販売先] JAスマイル直売所 (多気、明和店)

「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 “キャベツ”

丹精込めて
育てています

播種

2月

収穫

6月

終了

□月

生食のほか、煮物や炒め物など用途の幅広い野菜です。一年を通して栽培が可能なので、春にはやわらかくてみずみずしい春キャベツを、夏から冬にかけては、葉がかためでしっかり巻いて重みのあるキャベツをお客様に提供することができます。



上手な保存のしかた

芯の部分から傷むので、芯を少しくり抜いてキッチンペーパーを当てて保存すると長持ちします。新聞紙でくるんでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で、横向きでなく立てた状態で保存を。

おいしい食べ方

春キャベツはやわらかいので生食がおすすめ。セロリと一緒に塩こうじでさっと炒めても。夏秋冬キャベツはかためなので、せん切りにしてつけ合わせに、ロールキャベツなどの煮込みに。



食育ソムリエとして実現したいこと

安全性や環境を配慮した農業を目指し、土作りにも力を入れ、もみから燻炭、米ぬか、家庭ゴミ堆肥、動物の有機肥料などを主に使用し、化学肥料の使用を減らしています。除草も薬剤を使用せず、秋口まで月に一度、草は土に返しています。これからも安心・安全を第一に、農業に取り組んでいきたいと思っています。