

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。



はしもと みさお  
橋本 操

食育ソムリエ ID：S1704-012 石川県小松市  
[主な販売先] J A小松市、J Aあぐり道の駅こまつ木場、A コープ今江店

家族3人で、稲作を中心に複合で農業を営んでいます。葉たばこの栽培を40年ほど続けてきましたが、2012年より産直出荷向けの露地野菜作りに転向しました。現在は主にキャベツ、ねぎ、大根、なす、トマトなどを栽培しています。

## 私の自信作 “キャベツ”

丹精込めて  
育てています

播種

7月

収穫

10月

終了

11月上旬

品種や播種時期、定植時期などを変えながら周年栽培をしています。特に10月頃はこの地域の端境期の末でもあるので重宝され、お客様に大変喜ばれています。流通に向かないほど大変やわらかくおいしいキャベツをぜひ味わっていただきたいです。



### 上手な保存のしかた

やわらかく水分が蒸発しやすいので、ラップをかけて出荷しています。購入後3~4日はラップをしたまま冷蔵庫の野菜室で保存可能ですが、ラップをはずしたらポリ袋に入れて保存を。

### おいしい食べ方

大変やわらかいので、生のまません切りキャベツなどにして食べてみてください。もちろん火を通して甘みが増し、おいしくなるので、野菜炒めやお好み焼きなどにどうぞ。



## 食育ソムリエとして実現したいこと

野菜栽培に転向して5年が経ち、ようやく10月から7月中旬頃までキャベツの周年栽培ができるようになりました。これからも地域の方々においしく安心して食べていただけるような野菜を作っていきたいと思いを。