

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。



自分が暮らす土地の地形等の条件を生かしながら、減農薬で、露地栽培を行っています。主になす、ピーマン、ズッキーニ、きゅうり、いんげん、とうがらし、山クラゲ、ビーツ、つるむらさきなどを栽培しています。

## 對馬 照子

食育ソムリエ ID：S1704-015 青森県南津軽郡  
[主な販売先] 道の駅ひろさき

## 私の自信作 “山クラゲ”

丹精込めて  
育てています

播種

3月

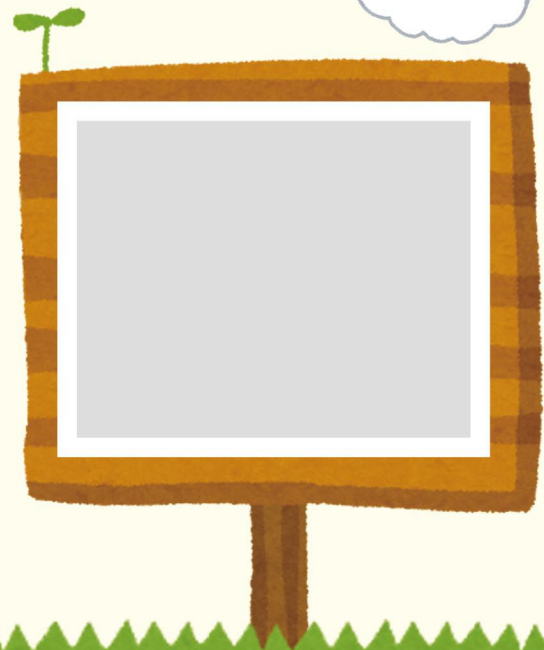
収穫

6～7月

終了

7月

中国野菜の一種で、正式名はステムレタス。茎レタスともいわれます。干して乾燥したものを水で戻して使うと、コリコリとしたクラゲのような食感になることから「山クラゲ」とも呼ばれています。傷みやすいので、干して乾燥させたものが流通していますが、鮮度がよければ生でもおいしく食べられます。



### 上手な保存のしかた

生は傷みやすいので、湿らせた新聞紙でくるんでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に入れます。長期保存する場合は、かたい皮を除いて細く棒状に切り、完全に乾くまで天日干しにします。

### おいしい食べ方

ほろ苦さが特徴。茎の部分はさつとゆで、かたい皮を除いて使います。やわらかい葉先も食べられます。あえ物、炒め物、漬け物に。生で食べる時は、切った後、水にさらしてから使いましょう。



## 食育ソムリエとして実現したいこと

野菜の持ち味を生かすため、自然の環境下で育てることにこだわりを持ち、露地栽培を行っています。本来の野菜の味を損なわないよう減農薬栽培を心がけ、お客様に喜んでいただけるような野菜作りを続けていこうと思っています。