

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。



そうま ゆみこ
相馬 由美子

食育ソムリエ ID : S1705-004 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」



りんごと米が主体の農家に生まれ育ち、
ずっと農業に携わってきましたが、直売所
ができていろいろな野菜を栽培・販売す
るようになりました。現在は主になす、ト
マト、きゅうり、さやいんげん、
ピーマン、じゃがいも、大根、にん
にく、食用菊などを、減農薬にこ
だわりながら栽培しています。

私の自信作 “にんにく”

丹精込めて
育てています

播種

9月

収穫

6月下旬

終了

7月

青森県産にんにくの需要は高まっています。大きく、形
のよいものほど高級品として扱われていますが、小さい
もの、変形したものでも、味に変わりはなく、おいしく食
べることができます。



上手な保存のしかた

そのまま保存するときはネットに入れて風通し
のよい所に吊るして保存します。スライスして冷
凍したり、しょうゆ漬けやオリーブ油漬けにして
おけば、いろいろな料理にすぐ活用できます。

おいしい食べ方

すりおろしたり、スライスにしたりして、肉料理や
パスタなどさまざまな料理に使えます。また、丸
ごとごま油やオリーブ油で揚げると、ほくほくし
ておいしく食べることができます。



食育ソムリエとして実現したいこと

直売所で販売するようになり、お客さまの声を直接聞く機会に恵まれ、勉強になることが増えました。「おいしい」と言ってもらえることが嬉しく、やる気が出てきます。これからも安全安心でおいしく新鮮な野菜をお届けできるよう努めていきたいと思えます。