

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。



く どう み つ え
工藤 美津江

食育ソムリエ ID : S1705-003 青森県弘前市
[主な販売先] サンフェスタいしかわ

1988年に就農して、リンゴを栽培しています。安全・安心な食を目指し
できるだけ農薬を使わない農業を実
践しています。旬の野菜や多様なレ
シピを提供して、地産地消に
取り組みます。

私の自信作 “かぼちゃ”

丹精込めて
育てています

播種

5月

収穫

9月

終了

10月

栄養豊富で、冬場の販売に適したかぼちゃは、何よりも
自分が大好きな野菜でもあるので、特に力を入れて栽
培しています。切ったものを選ぶときは、果肉が色鮮や
かなものがおすすめです。



上手な保存のしかた

丸ごとなら日持ちしやすく、そのまま風通しのよ
い所で保存しましょう。切った場合は種とワタを
取り除き、ラップに包んで、冷蔵庫の野菜室で保
存します。

おいしい食べ方

煮物やバター炒めにするとおいしいです。かた
くて切りにくい場合は、電子レンジ加熱でやわら
くしてからカットしても。冷凍したかぼちゃを煮
るときは、解凍せずそのまま煮汁に入れて。



食育ソムリエとして実現したいこと

直売所での販売を通じて、生産者の顔が見える農産物がお客様にどれだけ安心をもたらすのかを知りました。こ
れからもその良さを大切にしつつ、「食は健康に通じる」という思いで、日々励んでいきたいと思っています。