

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。



もり い ゆ き こ
森井 由紀子

食育ソムリエ ID：S1705-005 岡山県赤磐市
[主な販売先] 岡山県生活協同組合 自然愛農の店
地元の特産館（JA敷地内）

10年前に赤磐市の是里という標高300mの山のとっぺんに移住しました。この土地の赤土を生かし、5年前から農業を始め、現在、にんじん、ごぼう、玉ねぎ、じゃがいも、さつまいも、大根、葉物野菜、落花生などを栽培しています。

私の自信作 “是里ごぼう”

丹精込めて
育てています

播種

4月

収穫

9月

終了

3月

是里の山のきれいな水を使用して、肥沃な赤土の中で
すくすくと育つ是里ごぼうは、安全で、傷みにくく、甘くや
わらかく、味のよいごぼうです。ひげ根が多く、赤土の色
のものの方が風味豊かです。寒さに強いので、雪の中
で冬を越すことができます。



上手な保存のしかた

乾燥を嫌うので、土の中での保存がベスト。そう
でない場合は、成長点のごぼうの上の部分を取り、ぬらした新聞紙でくるみ、発砲スチロールの箱の中に入れておけば長く保存できます。

おいしい食べ方

是里ごぼうは特に皮のまわりがおいしいので、
水で土を洗い落とすだけで、皮をむく必要はあ
りません。また、身が白くきれいなので、水にさら
してアク抜きする必要もありません。



食育ソムリエとして実現したいこと

粘土質でたくさんのミネラルを含む是里の赤土で育った野菜をはじめ食べてとき、今までの野菜に対する概念が覆されました。この地の資源を有効活用しながら、おいしい野菜づくりを自ら実践していき、地域活性化にもつなげていきたいと思っています。