

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 が かず こ
芳賀 和子

食育ソムリエ ID : S1705-006 青森県平川市
[主な販売先] JA大光原支部野菜販売所 (朝市)

1960年より、半世紀以上農業を続けてきました。JA津軽平賀婦人部への入会、JA大光原支部野菜販売所の開設・会計・まとめ役として活動してきました。自給自足できるよう多品目を栽培していますが、玉ねぎやトマトを主として栽培しています。

私の自信作 “玉ねぎ”

丹精込めて
育てています

播種

9月

収穫

7月

終了

10月

家族みんながよく食べる自家栽培の玉ねぎは、直売所でも人気で、最も力を入れて栽培しています。できるだけ長く保存できるように、収穫時の乾燥に特に気をつけています。



上手な保存のしかた

湿気が多いと傷みやすいので、日の当たらない風通しのよい所で保存を。ネットなどに入れて吊るすか、新聞紙で1個ずつ包むとよいでしょう。

おいしい食べ方

風邪予防など健康のために、私はできるだけ生食を心がけています。ピクルスなどの酢漬けにして保存しておくとも便利です。



食育ソムリエとして実現したいこと

育ち盛りの子どもの健康のことも考え、農薬の使用をできるだけ減らし、化学肥料も極力使わず米ぬか、油かす、魚粉などの有機肥料を活用しながら、これからも安心できる野菜作りを続けていきたいと思っています。