

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。



くじらい けいよ
鯨井 計世

食育ソムリエ ID : S1705-007 埼玉県鴻巣市

[主な販売先] 老人ホーム 郵便局

2017年に農業を始めたばかりですが、土の香り、太陽の日ざしをいっぱい受けた、みずみずしい無農薬の野菜づくりに日々励んでいます。現在は、にんじんと長ねぎを中心に栽培しています。健康づくりに役立つ野菜をたくさんの人に味わっていただきたいと思っています。

私の自信作 “にんじん”

丹精込めて
育てています

播種

7月

収穫

11月

終了

なくなり次第

愛紅(あいこう)という品種を栽培しています。色合いがよく、やわらかくジューシーなにんじんです。今後はミニキャロットや紫にんじんなどの栽培にも挑戦していきたいと思っています。



上手な保存のしかた

にんじんは高温と湿気が苦手です。新聞紙などで包み、夏は冷蔵庫の野菜室で、冬は冷暗所で保存しましょう。

おいしい食べ方

彩りがよく、サラダやスープ、みそ汁など、一年中幅広く活用できます。野菜ジュースや蒸しパンに使うのもおすすめです。



食育ソムリエとして実現したいこと

安心安全を忘れずに、心を込めてつくった新鮮でおいしい野菜を食卓に・・・という思いで、日々取り組んでいます。「おいしい」というお客様の声を心の支えに、これからも夫婦でがんばって栽培していきたいと思っています。