

日本野菜ソムリエ協会

野菜ソムリエって
どんな人？



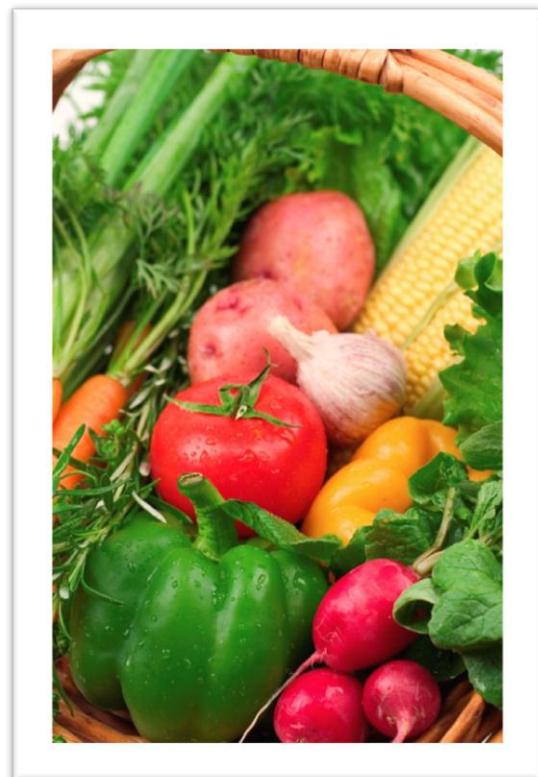
野菜・果物の
魅力を伝えるスペシャリスト

野菜ソムリエは…

日本野菜ソムリエ協会の認定資格で
野菜・果物の知識を身につけ、
そのおいしさや楽しさを理解し
伝えることができる人たちです。



野菜や果物を
楽しく、上手に毎日の
生活にとりいれましょう♪



コミュニティ群馬



2010年11月21日
ぐんま食育フェスタ
in富岡の様子

野菜ソムリエたち



の活動をご紹介♪



**たかさき昼市に
出店しています
毎月第3日曜日**

午前11時～午後3時

(高崎スズラン前～連雀町交差点の間)

群馬の野菜安全です

昼市で消費者に訴え

野菜ソムリエが 県内農家支援 食べ方提案し販売

風評に惑わされない賢い消費者を育てよう。日本野菜ソムリエ協会公認の「野菜ソムリエ コミュニティ群馬」の会員有志たちは、東京電力福島第1原子力発電所の事故で風評被害に苦しむ県内の野菜農家を支援するため、大澤正明知事の県産農産物安全宣言をコピーし、昼市で配るなどの啓蒙(けいもう)活動を始めた。



宣言文のコピーを顧客に手渡しながら県産農産物の安全性を説明する会員有志

「野菜・果物は私たち番。風評に惑わされないが生きていく上で欠かせない食べ物。その理解者を一人でも多く増やそう」と、会員有志は昨年11月から特定非営利活動法人(NPO法人)高崎げん気堂が高崎市を中心に商店街で主催する昼市に出店している。毎月第3日曜日に開かれるフリーマーケットには、仲間の生産者がトマトや山ウドなど10品目以上を運び込み、会員有志がおいしい食べ方をアドバイスしながら販売している。

だが、原発事故で県産野菜の一部が一時期、出荷停止になると、流通する他の野菜まで風評被害で消費者から敬遠された。事務局の関口博さんらは「私たちは生産者に助けられている。その恩返しをしたい。正しく理解してもらおうには対面販売で訴えていくのが一番。風評に惑わされない賢い消費者を育てよう」と、啓蒙活動を積極的に進めることを決めた。17日には顧客に県の放射性物質調査結果を説明するとともに、大澤知事が8日に出した県産農産物の安全宣言文のコピーをテント前で配った。JA群馬中央会の今井あさ子さん、JA全農ぐんまの高橋未樹子さんら会員有志10人が応援に駆け付けた。

今井さんらは「群馬の野菜には安全宣言が出ています。安心してお召し上がりください」と道行く人に訴えた。キュウリやナスなど新鮮野菜を格安で販売したため、昼過ぎに完売した。

関口さんは「この活動で少しでも風評被害が防げばうれしい。長く続けたい」と話した。

(ぐんま)

震災後の農作物に対する風評被害を防ごうと昼市で呼びかけました。

2011年4月20日 日本農業新聞掲載

都宮		19度	17度
日光		60度	70度
		13度	10度
群馬			
前橋		80度	80度
		19度	17度
みなかみ		70度	80度
		17度	13度

野菜ソムリエ 保育園で講座

前橋市

【ぐんま】前橋市在住のジュニア野菜ソムリエの上村秀康さん(35)とベジフルビューティーアドバイザーでもある茂木曜子さん(35)は28日、同市のめぐみ保育園で保育参観を利用し、食育出前講座を開いた。

園児一人一人がトマトを育てていることから、2歳児31人とその保護者にトマトをテーマに話した。

上村さんは世界最小の「マイクロトマト」など7種類を持ち込み、園児に試食させた。保護者に

講師2人の話を聞く園児と保護者



は「トマトは糖尿病や高血圧などの予防に役立つ。食べれば医者いらず」と機能性を説明した。

茂木さんは、園児と親子3択形式のトマトクイズを出題。「ナス、ジャガイモ、タマネギの中で、トマトの仲間ではないものは何?」など難しい問題もあり、全問正解者には高級ミニトマト「赤糖房」をプレゼントした。

上村さんと茂木さんは「1日に摂らなければな

らない野菜の量は大人も子どもも変わらない。350gを目安に食べよう」と訴えた。中塚真由美園長は「トマトの機能性をあらためて自覚させてもらった」と出前講座に感謝していた。

2011年5月29日 日本農業新聞掲載



子育て世代とつくる

こころん



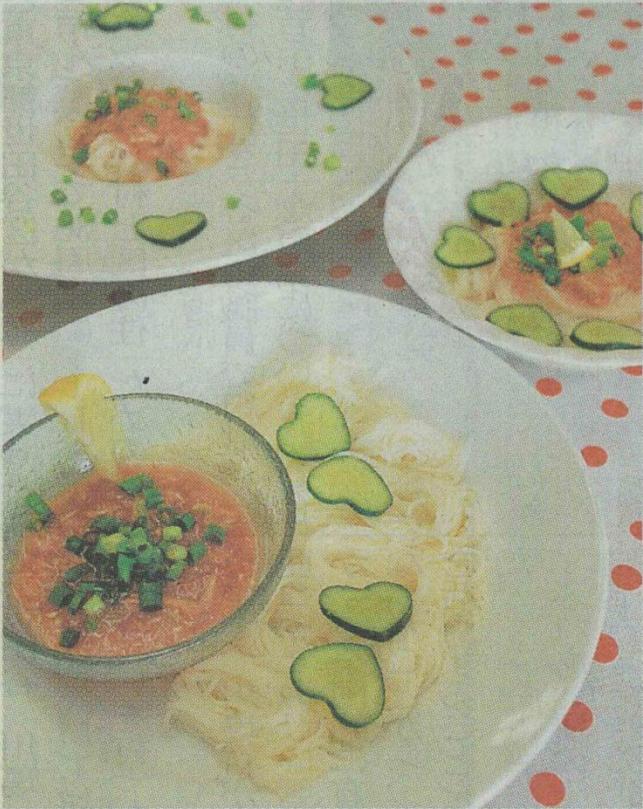
<http://cocon.raijin.com/>

トマトそうめんのレシピ

材料2人分

- そうめん 200g
- 熟したトマト 中2個
- ツナ缶のツナ 40g
- めんつゆ
- 塩
- オリーブオイル
- お好みで万能ネギ、ミョウガ など
- 大さじ2
- 1つまみ
- 小さじ1

皮付きのまますりおろす



彩り豊かなトマトそうめん

作り方

①トマトは皮付きのまますりおろし、めんつゆ、油分を切ったツナ、塩、オリーブオイルを加え、混ぜます。

②そうめんはたっぷりのお

湯でゆで、冷水にさらして水気を切ります。

③器にそうめんを盛り、①のトマトだれをかけてネギをのせれば完成です。お好みでキュウリやコーンなどをトッピングしてください。



し、めんつゆやツナと混ぜた一皿。15分ほどで簡単に作られて、子育てに忙しいお母さんにもお勧めです。

キュウリやナスを栽培している長谷川和俊さん(42)、恵理子さん(42)夫妻は「めんつゆだけのそうめんは味気ない。トマトはビタミンCや抗酸化作用のあるリコピンを含んでいます。子ども用にはコーンを加えてみて」とアレンジ。



シニア野菜ソムリエ 田村さん

シニア野菜ソムリエでぐんま県央青の田村善男さん(65)は、お野菜の見分け方の基本と形状と色つやの良いものを選ぶとアドバイス。野菜の育ちほど形や色が良いそうです。

新鮮野菜の見分け

トマト 丸みがありへっぺしている。へ間がたつと枯れ、角張った中に空洞の可能性。

キュウリ 先端から基部まで太さが均一でピンとしている。

レタス 手に持った時軽く、切り口がくらくら。古くなると重くなる。

キャベツ 持ったとき重く、切り口は玉くらい。カットしたものの上部まで届かず3分の2程度。葉の巻きが良い。

ナス 色が濃く光沢があり、実がしまっている。

うちのばあい…

好きな野菜は？



直江深珠さん、珠念君 前橋市 トマトとキュウリ

林奈美子さん、莉緒さん、由菜ちゃん 吉岡町 ミニトマト とトウモロコシ

「ソムリエ」が活躍

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維など人間が体を維持するために不可欠な栄養素を多く含み、食生活に欠かせません。しかし、「ピーマンは苦手」という野菜嫌いな子どもも多いようです。

野菜や果物について旬のおいしさや産地、調理法を伝えたいと活動している「野菜ソムリエ」グループに、旬のトマトを使った簡単料理の作り方や県産野菜の魅力について教えてもらいました。



旬のトマトで



簡単料理

ウリを持ってきてくれました。さっそく薄く切って、そつめに添えました。

金伽倻さん(34)は前橋市元総社町は、キュウリを薄切りにして塩もみし、焼く

「トマトそうめん」を作る野菜ソムリエたちだけの手軽な一品も紹介してくれました。

レシピや選び方 アドバイス



次男(5)と来店した高崎市内の主婦(42)は「小さな子は野菜の形が見えていると苦手。トマトそうめんはおいしいし、家でも作ってみたい」と喜んでいました。ヴェリイヴェジイのホームページ (http://www.very-vegey.com) で活動内容を紹介しています。

ヴェリイヴェジイは2009年10月に結成。現在は10人ほどのメンバーが高崎市と前橋市のスーパー3店舗を月に1回、2人一組で訪問。スーパーが希望する野菜を使ってメンバーが料理を考え、おすすめのレシピとして提供しています。「熟したトマトには放射

野菜もっしゅおいしく

野菜ソムリエ

日本野菜ソムリエ協会が認定する資格で初級(ジュニア)、中級、上

級(シニア)の三つのランクに分かれています。3ランク合わせて全国で約3万8000人、県内では約330人の野菜ソムリエ

が登録されています。それぞれ、同協会が都内や各地で開催する講座を受講し、試験に合格すると認定されます。

県内の野菜ソムリエでつくる「ヴェリイヴェジイ」(上村秀康代表)のメンバー7人は、夏用のレシピとして「トマトそうめん」を作りました。甘みの強いトマトを手際良くすりおろし、めんつゆやツナと混ぜ

長谷川さん夫妻は「子どもにも野菜を食べてほしい」と、専用の透明ケースを使ってハートや星の形をしたキュウリを作っています。

野菜ソムリエさんに聞く

野菜ソムリエ 県央青果常務は、おいしい本として「形を選んで」の育ちが良いです。

分け方

ありヘタが青。ヘタは時長ったものは

から基部まで均一で、イボ

った時に重く。リ口が10円玉重くなる。

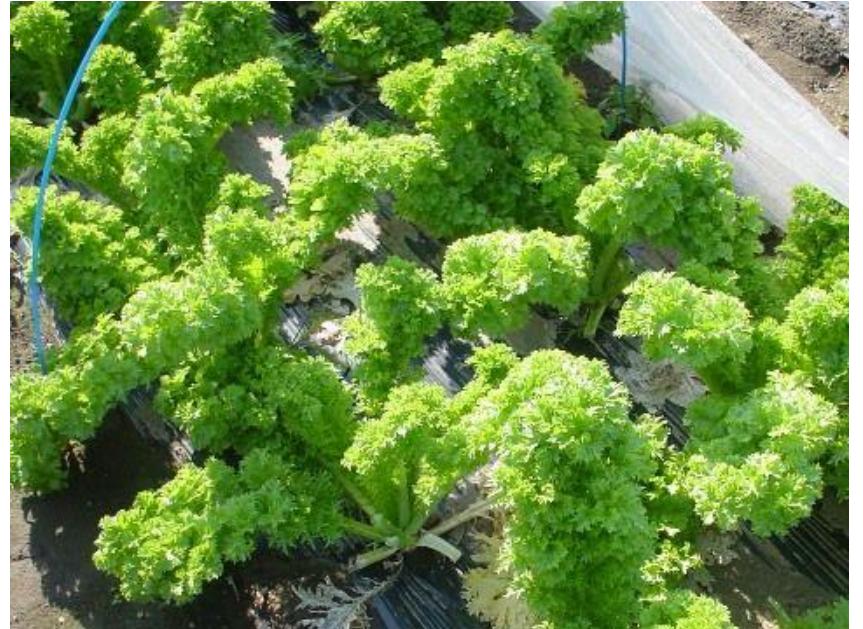
たときに重。リ口は500円。ものは芯がの2程度ま

く光沢があ。まっている。

2011年11月28日 コミュニティ活動 がってん野菜見学



芽キャベツ



ワサビ菜



リーキ



ザーサイ



ロマネスコ

2011年11月28日 コミュニティ活動 タマネギ定植体験



小さい穴に苗を押し込み、土を寄せます



一人100本植えました！



がってん野菜 直売所

大友町のご自宅前

お野菜は

2011年2月13日 コミュニティ活動

佐藤菌苑 シイタケ見学



ハウスの中で「菌床シイタケ」などを栽培しています



菌床の原料となるオガクズ



種菌を植えた直後



→ 菌が全体にまわると白くなります。



100日後程度まで経過したもの



120日後の収穫可能になったハウスの中です。



大きくなっています♪

2011年2月13日 コミュニティ活動

佐藤菌苑 シイタケ見学後・・・



下仁田ネギの講義



店主の勅使河原さんのお話



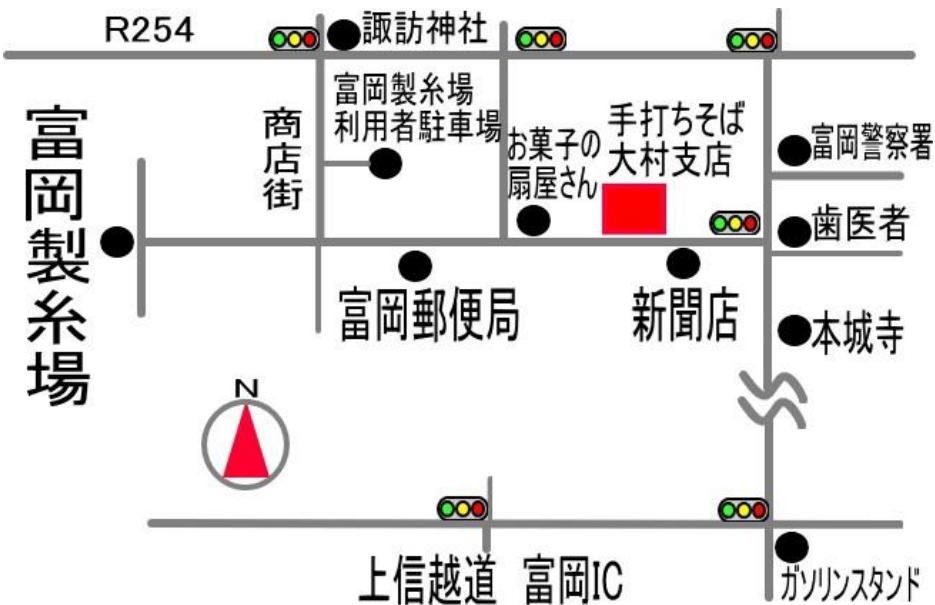
○の部分が甘いです



「下仁田ネギのかき揚げ」



野菜ソムリエのいるお店 「手打ちそば 大村支店」



住所: 群馬県富岡市富岡1178-1
TEL: 0274-62-0049



2011年6月12日 コミュニティ活動 がってん野菜タマネギ収穫



がってん野菜の角田さんから
収穫の説明を受けます



茎を鎌で切っています。



地上部を切ったらマルチをはがします。



がんばって抜きます。
簡単に抜けるのかと思ったら、
根っこが意外とはえてて
大変でした。

赤い網袋に詰めます。
縦向きと横向きとを
組み合わせれば
たくさん入るそうです



2011年6月12日 コミュニティ活動 がってん野菜タマネギを使った料理講習



講師は「茶寮さいばい」店主の松本さん
プロの技を教えてくださいました♪



タマネギの
シュウマイ



タマネギご飯と
タマネギ汁

野菜ソムリエのいるお店 「茶寮さいばい」



住所：群馬県高崎市下中居町110-9
TEL：027-346-3669

2011年11月10日

「野菜ソムリエの

美味しい野菜の楽しみ方講座」

大間々公民館(全3回)

第1回 野菜とお酒のオイシイ関係



講座で使う食べ比べの準備中です。



みなさん真剣に耳をかたむけています



たくさんの方々に
ご参加いただきました♪



食べ比べのグループワーク



2011年11月10日
高崎中央
銀座商店街主催
「七夕飾り祭り」



前橋富士見幼稚園

—親子活動のコーディネート・子育て世代バックアップ—

富士見幼稚園HPより



野菜ソムリエの指導で夏野菜と旬の果物を身近に体験。
ピーマンやトマトが苦手でも、自分で切ってトッピングした野菜は別物のようです。
園長お手製の簡易石窯であつという間に焼けるピザ。野外料理では食べるまでの
手間の大切さと食材の魅力に時間も忘れて親子で取り組みました。
休園日ならではの幼稚園の姿？。若い世代のお父さんお母さんの交流の場でもあり、
ここでのノウハウは家庭でも実践されているようです。



以前のお菓子の家づくりが冬バージョンなら、夏場はどうしよう？ 絵本の世界とコラボした
のが、ぐりとぐらのパンケーキづくり。先生たち特性の大型紙芝居に始まり、園庭でダッチ
オーブンで実際のレシピを再現しました。大きな卵はなくても気分はまさに森の 動物たち。
いっきに焼き上げたケーキを皆で分けて絵本の世界…。枝豆ケーキもおいしかった。



▲旬の果物当てクイズにも挑戦。
一年中何でも手に入ると「旬」は難しい？
野菜ソムリエのレクチャーです。



▲色も鮮やかな夏野菜。
トマトも色々あるし、味もまるでフルーツ！
この日ばかりは野菜嫌いが居なくなる
幼稚園でした。