

農業と、話をしよう。

# confa

[特集]

農を拓く、  
女性たち。

北海道農業・農村情報誌[コンファ]



< SPRING >

キラリ★農業系高校 / ふれあいファームへようこそ / 道産食材の極上レシピ

## 教えて! もっとおいしく 食べるコツ

北海道の農畜産物をもっとおいしく食べるコツを、  
本号で取材した達人に聞いてきました!

### IDEA②



種ありブドウは  
種ごと食べた方が甘い!

仙北昌洋果樹園 仙北 昌洋さん

種ありブドウを食べるとき、噛んで種を出して食べる人と、種を出さずに丸ごと食べる人がいるかと思いますが、どちらが甘いと思いますか? 実は丸ごと食べた方が甘いんです。それは種のまわりが一番酸っぱいから。ブドウを食べるときに、ぜひ試してみてください!

### IDEA④



下ゆで不要!  
絶品アスパラレシピ

成田農園 成田 真市さん・聖美さん

アスパラは根元の硬い部分の皮をむき、2等分に切ります。春巻きに皮に、半分に切ったスライスチーズと先ほどのアスパラを並べ、破れないように巻き、油でカラッと揚げます。揚げたてにすぐに塩を振れば完成!アスパラは下ゆで不要、チーズの量はお好みで調整してください。味見でなくなる大好評の食べ方です!

### IDEA①



おいしいリンゴは  
お尻をチェック!

山口果樹園 山口 亮さん

お店でおいしいリンゴを見分ける時は、ヘタと反対側のお尻の色をチェックしてみてください。お尻が黄色～赤色なら、おいしいリンゴの証拠。緑色のものは、まだ完熟していないリンゴです。



### IDEA③



そうめんを牛乳で  
簡単アレンジ!

(株)マドリン 角倉 円佳さん

めんつゆを牛乳で割った「ミルクそうめん」がおすすめ! 細いパスタのカッペリーニのような感覚で、ミルクシーなそうめんを楽しめます。タンパク質やビタミンといった不足しがちな栄養補給にもぴったり。すりごまを入れると、コクがアップしますよ。

### 公式SNSでも発信中!

掲載しきれなかったアイデアは、confa公式SNSアカウントでも順次公開! ほかにも、北海道農業や農産物に関するお知らせも紹介しています。ぜひチェックしてくださいね。



Facebook  
@confa.hokkaido



Instagram  
@confa.hokkaido