

今回の「Healthy Concierge プロの人・匠の人」は、講演やテレビ出演など多方面で活躍されているシニア野菜ソムリエの佐土原佳代子先生を訪ねた。

「野菜ソムリエの役割というのは意外と知らない方って多いと思うのですが、役割としては、野菜や果物の魅力や感動を周囲の人達に伝えていくことなんです。最終的には食べる人、私たちは生活者と呼んでいるんですが、生活者と生産者の距離を縮めること。野菜や果物のことを知って食べるというライフスタイルを浸透させるお手伝いをする、というのが役割なんです。具体的に、私は講演やレシピ考案が多いですね。同じ品目の野菜でも、品種がいっぱいありまして、品種と調理方法の組み合わせで料理はちょっとずつ美味しくなるんです。野菜ソムリエは実際にその品種を食べて、その品種を知って、みなさまに魅力を伝える。その一つとして、食物の素材の美味しさの引き出し方をレシピを通じて伝えていきます。例えば、じゃがいもであれば、男爵、メークイーン、キタアカリ、インカのめざめ、アンデスレッドなど、たくさん品種があります。ご存知かもしれませんが、肉じゃがには

煮崩れしづらいのでメークイーン、逆に、ホロホロと崩れたところは果汁と染みて好きという方には、あえて男爵で食べていただくとか、そういう提案もしています」と語る佐土原先生。

実際に食べる際、一つの品種に対して揚げたり、焼いたり、蒸してみたりと様々な調理方法を試すというから驚く。そして、自分が一番美味しいと思った調理方法を見つけてからレシピを考案し、野菜や果物の魅力を伝えているのだ。野菜など新しい品種が出た時袋のなかにレシピカードが入っているのを見かけるが、そのお手伝いもしているという。また、自身の経験から、野菜嫌いの方々へのアドバイスもしているという。

「実は、野菜ソムリエの資格を取るまでは、トマトが苦手だったんです。でも、この資格を取って美味しいものと出会ってからは、大好きになりました。私はトマトのゼリー状の部分が苦手だったんですね。品種で言うと、桃太郎はゼリーの部分がたくさんありますけど、プチトマトだと実の部分の糖度が高いので食べやすかったり、フルーツトマトだったらゼリーの部分が少なかったり。品種の違いで、苦手を少しずつ克服していく

野菜や果物の魅力や感動を周囲の人達に伝えていく

# 野菜ソムリエ

野菜や果物のことを  
知って食べるという  
ライフスタイルを浸透させる  
お手伝いをする



佐土原佳代子（さどはら・かよこ）

シニア・野菜ソムリエ

食楽研究家

Salon de K 主宰

ホームパーティースタイリスト

AISO 認定オーリーブオイルソムリエ

レシピ開発、セミナー講師、テレビ出演、コラム執筆など多方面で活躍中。

著書に「野菜ソムリエのベジ鍋」（日本野菜ソムリエ協会・小学館発行）など。

6月27日（日）、7月6日（火）にサラダ記念日コンサートを開催。

<http://www.vege-fru.com/>



方法もありますし、生のトマトは苦手でもトマトソースは好きという方もいらっしゃるから、調理法の違いで野菜の美味しさを伝えるということも提案しています」とも語る佐土原先生。

確かに、それぞれ品種の特徴を知って食べることや調理方法を変えることで、野菜の美味しさや魅力を伝えることは、野菜の苦手克服にも繋がります。また、先生は、スーパーでの買い物を楽しんだりするような、野菜や果物の見分け方を教えてくれた。

「旬のものが美味しいのはもちろんですが、例えば、リンゴだとお尻の部分がキュッとへこんでいるものが美味しいんです。糖度が高いものはお尻の部分がへこんだものが多いです。かぼちゃも落ちくぼんだものが甘くておいしい！また、野菜は重い方が良いと思われがちですが、レタスは軽い方が良いんです。レタスは育ってくるのと重くなるんですが、それは白い部分が育っている証拠なんです。白い部分は苦いですよね。なので、重いレタスは苦味が強いです。こういったことを知っていると、スーパーに行った時でも、こっちの方が美味しそうだって分かるじゃないですか。ナスは刺が痛い

野菜や果物のことを知らないで食べるよりも、知って食べましょう、  
どうせ食べるなら身体に良い、美味しい食べ方をしましょう

くらいの方が良いとか、ゴーヤはイボイボが尖っている方が鮮度が良いとか、昔は八百屋さんだったり親が、「この野菜の良し悪しはこの部分を見るんだよ」、「今の旬はこれだよ」と教えてくれたのですが、最近では、そんな機会も少ないように思います。あとは、保存方法も大切ですね。基本的には「なっている」状態で保存するのが良いです。アスパラガスが一番分かりやすいのですが、横に寝せ

て置いたら、しばらくすると上を向いて曲がってしまいますよね？なので、例えばペットボトルのアタマを切って、そこに立てて保存した方が野菜にストレスがかかりにくいとか。まとめると、野菜や果物のことを知らないで食べるよりも、知って食べましょう、どうせ食べるなら身体に良い、美味しい食べ方をしましょう、という、野菜や果物のことを分かって食べるというライフ

スタイルの提案をしているんです」と語る佐土原先生。  
意外と知らなかった野菜ソムリエの役割、そして、野菜や果物のことを知るといことは、野菜や果物選びが楽しくなり、美味しさを引き出す料理が楽しくなり、食卓がより美味しくなることに繋がるのかもしれない。野菜や果物との楽しく美味しい付き合い方を知るきっかけとなる訪問となった。

