

勝田 紀久子さん

勝田 紀久子さんプロフィール
「日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエアドバイザー ベジフルピューティーセルフアドバイザー メンタルフードマイスター 食育ジョーマイスター」
「野菜ソムリエアドバイザー」審査官・審査委員会委員長、「野菜ソムリエアドバイザー」食育指導者としての講師、「野菜ソムリエアドバイザー」食と美容健康に関する「コト」の講師やレシピ提供、農産物販売、ワークショップ講師、イベント協力者の活動を行っている。専門は生産地訪問と方程式。熱心な生産者の紹介も積極的に行っており、生産者・飲食店とのコラボイベントを行っている。

最近の主な活動

*愛知県内のカフェ2店舗で「野菜ソムリエ監修のスムージー」をプロデュース。
*「八百屋マイフアーマー名古屋」など出店設
用配布レシピを提供。
*星が丘テラスコミュニティールームにて、野菜やスムージーに関する講座を担当。
*「円頓寺・四間道トマト祭り」「TOMATOMA」「ビラ祭り」「グローバルゲー

ト」
「あいちサラダめし」などイベント協力。イベントでのスムージーの販売は一日100杯以上を売り上げる。オードヨーキッ

チングスタイル販促用ビデオ出演。
*素人写真家。料理やイベン

トの撮影も。家の食料写真コンテスト優秀など受賞歴あり。

「ミニランガイド東海」「食べてうつ抜け」などの書籍に写真

が採用されている。

あくまでも風邪の場合ですが
はっち♪



文旦との最初の出会いは数年前のことです。私の住む愛知県でも、海に近い地域で柑橘の栽培はされていて、すぐお隣浜松市三ヶ日町は温州みかんの产地です。三ヶ日みかんや八朔などは昔からよく食べていましたが、土佐文旦は、野菜ソムリエの講義をされている中村先生からいただいたのが最初でした。甘味と酸味のバランスが良く、おりつとした果肉の食感がたまらない美味しいさでした。剥くとき手がベタベタにならないのも嬉しい！その美味しさに感激し、また食べたい！すぐにそう思いました。青果店に足を運びましたが、その当時、愛知県ではありませんでした。青果店回りませんでした。その後、所用で高知に行くことになりました。この機会に高知の文旦、その栽培の様子などを見てみた

い」と思い、高知の野菜ソムリエ仲間でトマト農家の麻岡麻理さんに連絡しました。するとその日が偶然にも、

年に一度の白木果樹園さん文旦販売会へ比べ会へ白木果樹園さんは、土佐に文旦の樹が導入されてから、長きに渡つて先頭で文旦の栽培をされてきた老舗果樹園さんです。

露地物の文旦は、12月頃に収穫し、野田いして追熟させ、

1月末頃から出荷されます。その出荷が開始になる時期に開催される食べ比べ会。参加を希望される方が多く、限られた席であるのに、私も参加させて頂けることに。

勉強熱心な白木さんが栽培されている沢山の品種が並び、貴重な経験をさせて頂きました。麻岡さんはじめ、

白木さんご夫妻、高知の皆様に大変温かく迎えていただき、文旦はもちろん、高知が大好きになりました。

それを機会に、毎年高知に足を運ばせて頂くようになります。白木果樹園さんの文旦の樹オーナーとなり、

森澤果樹園さんなど他の果樹園さんとの縁も頂きました

私は野菜ソムリエとして、地元の魅力ある野菜や生産者さんを紹介したいと思って活動しております。愛知県

豊川市にあるカフェ「ロード」では、野菜ソムリエ考

案のスムージーとしてレシピ提供させて頂いています。

季節毎にメニューを増えていて、2月から3月頃

に届く露地物土佐文旦を使って4月には高知の文旦と交換

するため、お世話になっている高知のためにも、文旦

を知つて頂けたらという気持ちでレシピを作っています。

地元の食材を使ったスムージーを提供することで、この

地域にはこんな魅力的な野菜果物があるんだということ

を知つて頂けたらという気持ちでレシピを作っています。

もう一つ、元気をくれたもの。様々なデザインの布マスク達。今年は土佐文旦の箱の中にマスクを入れて発送し、随分喜んでいただきました。ご要望にお応えし、一玉500円で、ムキムキ文旦をラップに包み、クール便でお届けするサービスも始めました。これからも、自分たちにできることを探して行動を起こしていきたいと思います。

がり、青果店でも見かける機会が増えてきました。美味しいものは人を繋ぐ。美味しいものは架け橋。地元愛知

のためにも、お世話になっている高知のためにも、文旦

を通してその先の笑顔が見られたら、野菜ソムリエとし

て幸せなことだと思います。

こんな私でも、先の見えない事態に、笑顔も消えてしまっている今日この頃。心配事で眠なくなる日もありますが、相変わらず文旦の香りに救われています。

もう一つ、元気をくれたもの。様々なデザインの布マスク達。今年は土佐文旦の箱の中にマスクを入れて発送し、随分喜んでいただきました。ご要望にお応えし、一玉500円で、ムキムキ文旦をラップに包み、クール便でお届けするサービスも始めました。これからも、自分たちにできることを探して行動を起こしていきたいと思います。

がり、青果店でも見かける機会が増えてきました。美味しいものは人を繋ぐ。美味しいものは架け橋。地元愛知

のためにも、お世話になっている高知のためにも、文旦

を通してその先の笑顔が見られたら、野菜ソムリエとし

て幸せなことだと思います。

もう一つ、元気をくれたもの。様々なデザインの布マスク達。今年は土佐文旦の箱の中にマスクを入れて発送し、随分喜んでいただきました。ご要望にお応えし、一玉500円で、ムキムキ文旦をラップに包み、クール便でお届けするサービスも始めました。これからも、自分たちにできることを探して行動を起こしていきたいと思います。

がり、青果店でも見かける機会が増えてきました。美味しいものは人を繋ぐ。美味しいものは架け橋。地元愛知

のためにも、お世話になっている高知のためにも、文旦

を通してその先の笑顔が見られたら、野菜ソムリエとし

て幸せなことだと思います。

もう一つ、元気をくれたもの。様々なデザインの布マスク達。今年は土佐文旦の箱の中にマスクを入れて発送し、随分喜んでいただきました。ご要望にお応えし、一玉500円で、ムキムキ文旦をラップに包み、クール便でお届けするサービスも始めました。これからも、自分たちにできることを探して行動を起こしていきたいと思います。

がり、青果店でも見かける機会が増えてきました。美味しいものは人を繋ぐ。美味しいものは架け橋。地元愛知

のためにも、お世話になっている高知のためにも、文旦

を通してその先の笑顔が見られたら、野菜ソムリエとし

て幸せなことだと思います。

文旦ムキ通信

文旦好きがこういて、遂に発行！

2020年4月10日発行 第4号(年3回更新) 企画・制作・発行・デザイン/アトリエよくばり子リスト

T780-0301 高知市春野町弘尚上1176-2 [携帯] 090-3784-3307 [e-mail] korisu@line.ocn.ne.jp

2020.4



元気をありがとう！

第2回 文旦バスケットコンテストに集まったlovelyな作品達

今年の春は親子共に自宅で大変でしたね。ストレスが溜まつてささいな事から腰痛してしまったり、どうしようもなく不安になってしまったり…。そんな時、「皆さん家に寄っているなら…今こそ土佐文旦を剥いて、剥いて、剥きまくりましょう…」「ビタミンもたっぷり取って免疫力UP!」という気持ちから、気がつけば親子で夢中になつてチャレンジしていました。爽やかな文旦の香りに包まれ、お腹横でいい時間をお過ごすことができました。そして出揃ったかわいすぎる作品達。出品者それぞれの個性&アイデアが素晴らしいですね。こうして並べてみると、本当にすこ

ごー楽しすぎます… 次号は受賞作品をクローズアップさせていただき、審査官や受賞コメントなども掲載できたらと思います。皆様、お疲れ様でした！



スムージー常時販売店舗



Book Zakkā Café nido

愛知県豊川市千歳通 4-18

tel:0533-56-7727

医療法人利崎会 前原外科整形外科小児科

ヴィラ北峰 ヒルズカフェ

愛知県豊明市阿野町西ノ瀬戸 16-1

tel:0562-92-1170



新型コロナウィルス感染症の拡大と、それに伴う惨禍が、一日も早く収束しますように…

発送も承っております。



定価：本体 2,000 円 + 税
発行：松崎淳子先生の書籍を出版する会
株式会社 飛鳥

様々な食文化の会
出版社、デザイン事務所、カメラマン
お世話になつた人などが枠を超えて協力し合つて作った
まるで「皿鉢料理」のような一冊。
「こじやんと柚子酢が効いた」松崎先生の生き様が生んだ
上佐ならではの本になつたと自負しております。

お申し込みは
株式会社 飛鳥

〒780-0945 高知県高知市本宮町 65 番地 6 号ソフト団地内 TEL: 088-850-0588 FAX: 088-850-0599
mail: info@asuka-net.jp (電話受付時間 月～金: 8:30～17:30)

「土佐寿司の本」

松崎淳子著

金高堂書店・TSUTAYA他県内各書店にて好評発売中！



「文旦好きがこうじて」の姉妹本、松崎淳子先生の「土佐寿司の本」が、第34回高知地場産業大賞奨励賞を受賞いたしました！関係者の皆様、本当にありがとうございました。



日曜劇場「グランメゾン東京」、「gaku」のレシピ提供をされた、レストラン「INU」トマス・フレペルシェフ。彼も協力してくださった「♪文旦スキヤット」のプロモ映像！



「ノーマ東京」同時上映、「文旦好きがこうじて」上映延期のお知らせ。3月7日、8日に予定していた上映にしまして、大変残念ですが、新型コロナウィルス感染拡大防止のため、6月13日（土）、14日（日）に延期させていただきました。（この頃には落ち着いていてほしいのですが、念のため@ゴトゴトシネマの映画情報をご確認ください）

胸躍る告知情報から一転、イベント延期、中止のお詫び文章を送付しました3月1日残念でたまりませんでしたが、プラス思考のファームベジコ、長崎雅代さんに「撮影がなかつたら、こんな映像や写真は絶対に撮れんかったはずや。元気出し！」と励まされました。土佐文旦は半分で1日のビタミンCを摂取できるそうです。今自分達でできることって何だろうと話し合い、免疫力を高めていたためにも、文旦のある季節、とにかく毎日、剥いて剥きまくることにいたしました。撮影にご協力いただきました皆様には、文旦好きにはたまらない宝物をたくさんいただきました。それらをエネルギーに変え、お陰様で「文旦ムキ通信V-O-I-4」が発行できました。



参へて・おもの文旦めにゅう♪

【嬉しいひな祭りを文旦寿司でお祝い♡】
鶴のぼる寿司を文旦器に裝って、女の子のお節句をお祝い。文旦の持つ自然の酸味と香りが、鶴そぼろ寿司に一層の旨味を感じさせてくれます。後の花びらに文旦を乗せ、小さなおひな様と文旦寿司でお祝いの食事。いくくなつて（女の子）の気分を味わえるワンプレートです。

【春の饗宴♡文旦彩りサラダ】
目と食感で楽しむ文旦彩りサラダ。可愛いらしいリーフレタス、ケン、スナップえんどう、文旦果実を文旦器に詰めて出します。食卓を華やかに演出してくれる一品。

※高島さんは「文旦ムキムキイン」などで、いつも大変お世話になります。土佐のおきやくでお朝染みの、デハユキオリ作の「ギヨギヨ」「さるべの神樂」をサブライズ文旦の真ん中に配置した写真も、高島さんに教えていただいたアイスアド。漁師町・土佐久礼の出身、「魚料理もまちからちよつ」と頼もしい

高島 大好（）学校園書館部書記

高島 香里（）さん

高島 香里（）さん

高島 香里（）さん

高島 香里（）さん

高島 香里（）さん

世界のベストレストラン50で、4度も世界一に輝いているレストラン「nomā」の遺伝子を引き継ぐ「INU」での、夢のようなムキムキレクチャー体験♡

文旦ムキ隊・高島香里さん、NHKのあさイチに出演！

白木果樹園さん、ファーム輝さんとご紹介いただき、我が家にNHKの「ディレクターさんが！なんでも、あのー朝ドラのすぐ後に放送されている人気番組「あさイチ」★JAPAN NAVI「コーナー」」に出演できませんでしたが、

佐美の皮を利用したお皿、フタを使った「文旦彩りサラダ」と「文旦寿司」の写真でした。これが、放送当

て「文旦ムキ通信」にじっくり目を通していただき、文旦ムキ隊のメンバーをご紹介させていただ

きました。「文旦ムキ通信」をご覧になつている彼の映像撮影の日程と被つていたため、「文旦好きがこうじて」や「文旦ムキ通信」にじっくり目を通していただき、文旦ムキ隊のメンバーの「アーサー」での文旦料理バリエーションー士

ラード」と「文旦寿司」の写真でした。これが、放送当

日の金子貴俊さんらが自家に来られ、スタジオオガストにて、文旦ムキ隊のメンバーの「アーサー」のコーナーでの文旦料理バリエーションー士

佐美の皮を利用したお皿、フタを使った「文旦彩りサラダ」と「文旦寿司」の写真でした。これが、放送当

て「文旦ムキ通信」にじっくり目を通していただき、文旦ムキ隊のメンバーの「アーサー」での文旦料理バリエーションー士

佐美の皮を利用したお皿、フタを使った「文旦彩りサラダ」と「文旦寿司」の写真でした。これが、放送当

て「文旦ムキ通信」にじっくり目を通していただき、文旦ムキ隊のメンバーの「アーサー」での文旦料理バリエーションー士