

食のお話、この方にお聞きしました！

# TOKAIミニコミ

農林水産省  
東海農政局  
令和6年度  
Vol.3

株式会社 野果増しや



三重県伊賀市



中澤真規さん

野菜嫌いだった子ども時代、そんな私が  
野菜ソムリエに。

「知らないで食べる」から「知って食べる」  
ことの大切さを。

なかざわ まき  
中澤 真規

三重県伊賀市で青果卸を當みながら、野菜ソムリエをされている中澤真規さんにお話を伺いました。中澤さんは三重県で唯一の野菜ソムリエ上級プロの資格を持ち、日々、講演活動などを精力的に行っています。（令和6年9月12日。聞き手：東海農政局消費・安全部消費・安全調整官 鈴木秀樹）。

「野果増(やかま)しや」という店名に込めた思い  
——まず、「野果増しや」さんの活動を教えてください。

**中澤** 元々、卸専門の青果販売店で社員食堂や飲食店などに野菜や果物を配達することを主体として営業していました。その後、私が野菜ソムリエの資格を取ってからは、野菜や果物を食べていただく機会を増やしたいとの思いで、詰め合わせギフトの販売を始めました。また、野菜ソムリエとして、講座や講演活動を行っています。

——お店の名前が変わっていますね。どのような経緯で「野果増しや」という店名にしたのですか。店名に込めた思いなどあれば。

**中澤** この青果販売店は「中澤青果」という屋号で主人の父が始めました。祖父の時代は魚屋と仕事を當んでおり、その時代には車もなく、ひと山越えた地域などに、リヤカーで行商に行っていたそうです。その時に行商先の地域の方々から、中澤さんが来たら「やかましや（賑やかな人）が来た」ってよく言っていたというお話を聞いて、ふと主人がひらめいたのです。野菜や果物を楽しんで食べていただき、健康になる人を増やしたいという私たちの思い



野果増しやの外観(左:小売部門・右:卸部門)

野菜嫌いだった子ども時代から野菜ソムリエになるまで

——子どものころは野菜嫌いだったということですが。

**中澤** 子どものころは好き嫌いが激しかったのですが、大人になるに連れて野菜は栄養があるから食べなければということで、食べ方を工夫をして食べられるようになりました。小学生のころは、給食をほぼ残している状況だったのですが、切り干し大根は食べることができたんですよ。それって農家だった祖母がよく作ってくれて、一緒に畑に行ったりした思い出もあって、「祖母が作ってくれたものだから食べられた。」というきっかけでしたが、それが本当においしくて大好きでした。嫌いと言っていた野菜でも祖母が野菜を作つて、調理したものをおいしく食べていたことを思い出すと、知つて食べることは、今の仕事に何かつながっている気がしますね。

——ご結婚されて、家業である青果販売店で働き始めたとのことです、野菜に対する気持ちがどのように変わつていったのでしょうか。

**中澤** 結婚した当初は、私も主人も会社員でした。家業が青果販売店をいうだけで、特別に野菜や果物のことを意識はしていませんでした。その後、青果販売店を手伝うようになつてからは、野菜や果物のことを詳しく知りたいと思うようになりました、野菜ソムリエの勉強を始めました。勉強していく中で野菜や果物には、多くの魅力があることを学び、これを皆さんに伝えたいと思うようになりました。



卸部門の出荷作業をする夫の克浩さん

——野菜ソムリエ工上級プロになろうと思われた経緯を教えてください。

**中澤** 野菜のギフトを作る中で、知り合いの農家の方から有機野菜を入れてみないかと提案をいただきました。それがきっかけで、有機野菜を勉強しました。有機農業をされている農家さんはミニアツクな野菜を作っている方が多くて、こういった野菜や果物も知つていただきたいと思い始め、更に上の資格になる上級プロを目指し、発信力を上げていきたいと考えたところです。

### 野菜ソムリエとしての活動

——野菜ソムリエ工とその活動について教えてください。



野菜ソムリエ講師としての活動  
(青パパイヤ講座にて)

**中澤** 一つは、野菜ソムリエ養成講座です。三重県の受講者の場合は、通信か名古屋や大阪に行つて資格を取ることが多かったのですが、私が三重県の地域担当となつてからは、三重県でも資格が取れるようになりました。

もう一つは、野菜の魅力を伝える講座や講演ですね。これはいろいろな団体からの要請があり、子どもさんから高齢の方まで幅広い層に対応しています。最近では、三重だけでなく愛知からも声をかけて、ただくことも増え、活動の幅が広がつてきています。

——野菜ソムリエを目指す方はどの年齢層の方が多いんですか。

**中澤** 意外と50代、60代の方が多いんです。セカンドキャリアのためという方もいたりして。若い人はこれからカフェを始めたいという方もいましたね。

——野菜ソムリエ上級プロは数少ないと聞いています。資格取得でどのような苦労がありますか。

**中澤** 野菜ソムリエ上級プロになるためには、初級（野菜ソムリエ）、中級（野菜ソムリエプロ）と段階を踏む必要があります。初級はマークシートでの試験ですが、中級からは筆記試験になり、いろいろな法律も勉強しましたし、そういった知識をどう伝えるかというところを見るプレゼンテーションの試験もあります。

上級になると、これまでの知識をどう生かしていくかというところを事業計画にします。この事業計画が実現可能なものなのかというところが評価され、合否となります。この事業計画作成には本当に苦労して、自分が何をしたいか、何を伝えたいのかなど、多くの時間を割いて自分と向き合った時期でもありました。

——今日は野菜ソムリエのスタイルでお話を伺っていますが、エプロンとスカーフが正装といふことでしょうか。やはり、このスタイルになると気合いが入りますか。

**中澤** 野菜ソムリエは、エプロンとクラスに分かれた赤（初級）、緑（中級）、紫（上級）と色の異なるスカーフを身に着けます。特に、三重県では上級プロは私一人だけなので、紫スカーフを身に着けると、やはり使命感みたいなのが出てきて、スイッチ入っちゃいますよね。（笑）

——野菜ソムリエの活動をしていて改めて感じたことなどがあればお聞かせください。

**中澤** 野菜ソムリエって何する人ですかって聞かれることもありますが、何か世の中を良くしていくなんて難しいことではなく、皆さんに野菜や果物の魅力を伝える人と思つてもいいです。そこから野菜や果物に興味を持つて、食べるこことを楽しんでもらえたらしいなど思います。あと、これまでの活動もそうですが、決して、私一人の力でやつてきたことではなく、野菜ソムリエの活動をする中で、いろいろな人に出会い、サポートをいただいたおかげで、今があるなって思います。

もう少しだけ、決して、私一人の力でやつてきたことではなく、野菜ソムリエの活動をする中で、いろいろな人に出会い、サポートをいただいたおかげで、今があるなって思います。

——バナナはいろいろな種類があるのですね。どうしていろいろなバナナを扱うようになったのですか。

**中澤** 伊賀市内に老舗のバナナ加工会社がありますが、私も野菜ソムリエをしているのでバナナのことも伝えたいという気持ちで、そこの会社に交渉して取引をしてもらえるようになりました。その会社の人たちはバナナの知識も豊富でいろいろ教えていただきました。最近の講義では、4種のバナナの食べ比べって面白いんじやないかなってことでやっていますが、大変人気です。



野菜ソムリエアワード金賞の表彰状



小売店頭での販売状況

——先ほど野菜のギフトというお話をありました。果物のギフトはよくあると思いますが、野菜は珍しいですよね。お客様の反応はどうですか。

——ギフトにはたくさんの手書きの説明が添えられていますが。



まきちゃんセレクトベジフルギフト(5,000円相当)

**中澤** 元々ギフトで果物の詰め合わせはやっていたのですが、野菜ソムリエ中級の資格を取った時に、近所のゴルフ場からコンペ商品として野菜のギフトの依頼がありました。珍しい野菜ってなかなか自分で買うことって少ないと思いますが、頂いたものって食べますよね。そこで初めてその野菜の良さを知つて買つていただくこともあり、野菜を知つていただく機会になつているのかなと思います。

**中澤** やはり、珍しい野菜や果物を入れていますので、それがどういうもののかしつかり伝え、知つてもらつておいしく食べてもらいたいということで、その野菜や果物のおいしい時期、調理方法なども入れています。

——今後チャレンジしたいことなどあればお願ひします。

**中澤** 野菜に興味を持つてもらいたいっていうのはもちろんあるのですが、野菜を食べなくていいと思つている人たちにアプローチして野菜を食べてもらいたい。そうすることで生産者の方もプラスになるだろうし、食べる方も健康になるといふことになるので、そういう今まで野菜に興味を持つていなかつた人たちにいかに興味をもつてもらうかっていうのが私のテーマです。なので、最近の企業での健康経営というところでは、企業向けに話をしたり、行動を起こすといったところをやっていきたいですね。

あとは、一人暮らしをしている方や主婦など幅広い年齢層の方々にもいろいろな野菜の食べ方を伝えたり、料理教室などの機会を作ることができたらと思います。そのためには、YouTubeでの発信などにも取り組んでみたいですね。そういう取り組みをしていく中で、野菜を食べなくともいいと思っていた人たちが、野菜は食べた方がいいという行動に移つたらいですね。



中澤真規さん(右)と  
鈴木消費・安全調整官(左)

取材中、終始精力的にお話をしていただいた中澤さん。野菜を皆さんに食べてもらいたいという気持ちが私たちにもひしひしと伝わりました。今後は今まで以上に活動の幅を広げていただきたいことでした。中澤さんの活動が、野菜の消費拡大につながっていくといなと思いました。  
(東海農政局消費・安全部)

## <発行>

東海農政局 消費・安全部 消費生活課  
TEL:052-223-4651

TOKAIミニコミのサイト  
(東海農政局Webサイト)



取材にご協力いただいた  
株式会社野果増しやのWebサイト  
<https://www.teku-teku.jp>