

農家の現状や思いを知ろう!

野菜



野菜振興会会長
小田 正喜さん

経営規模：ネギ(2.5ヘクタール)
ナガイモ(4ヘクタール)
ニンニク(1.3ヘクタール) など



現状

肥料の価格高騰が続いています。野菜の生長や開花、実り、根の張りの促進には肥料の三要素である「窒素」「リン酸」「カリ」が必要不可欠です。そのため、価格が高いからといって肥料散布を全く行わないわけにはいきません。使う肥料の量や回数を調整するなど、様々な工夫を行っています。

生きる上で欠かせない「食」を支える私たちの仕事は、やりがいを感じるだけではなく、可能性に満ち溢れる職業だと強く感じています。今後は、その魅力を多くの人に伝えていくことが重要であると考えます。

消費者へのメッセージ

近年、日本人の野菜摂取量が減っているとよく耳にしますが、生産農家として、とても心が苦しいです。野菜にはたくさんの種類があります。好き嫌いをせず食べて、野菜を好きになってほしいです。

販売要請などで他県を訪れた際、「青森県の野菜はおいしい」と言われます。評価の高い美味しい野菜を作ることが私たち農家の使命であると感じているので、これからも安全・安心な野菜をたくさん作り続けます!

消費者の皆さんが「おいしい」と食べてくれることが農家のモチベーションにつながります。ぜひ地元の野菜を手にとって食べてみてください!

「TOM-VEGE野菜」を知っていますか?!



当JAには「十和田おいらせミネラル野菜(TOM-VEGE)」と呼ばれるブランド野菜があります。甘くて、エグみが少ないのが特徴で、「野菜嫌いの子どもでもおいしく食べられる野菜」を商品コンセプトとしています。

畑の土壌診断結果をもとに施肥設計し、土の栄養バランスを整えることで無駄な肥料を使わず、安全安心な野菜が育ちます。

米



稲作振興会副会長
田中 勇治さん

経営規模：水稲(15ヘクタール)



現状

生産資材や燃料など価格高騰の影響をかなり受けています。お米を作るには数種類の機械が必要で、農業機械は消耗品なので、部品の交換や更新は、その都度対処していく必要があります。さらに農家の高齢化や人手不足など問題は山積みですが、おいしいお米を届けるために頑張っています。

自然豊かな環境で育った管内のお米は絶品です。ぜひ自分の生まれ育った地域のお米を好きになってほしいです。「おいしい」が分かれば「また買いたい!」につながります。そしてお米作りに興味をもち、挑戦してみたいという人が今後増えていくことに期待したいです。

消費者へのメッセージ

田植えや生育管理など多くの作業を経て収穫を迎えます。一つ一つの作業には手間がかかりますが、どの農家も「美味しいお米を届けたい」という強い思いを持ち日々の作業を頑張っています。

最近は食の欧米化で、パスタやパン、ラーメンなどを食べる若者が多く、米離れが進んでいると実感します。お米を食べない人が増え、お米が余っている現代。愛情込めて作った自慢のお米が消費されないのは作り手として大きな痛手です。

コロナの規制が緩和され、外食する機会も増えてくると思います。お米をたくさん食べて、日本の主食と一緒に守っていきましょう!

もっと食べよう!お米ってすごい!

脂質: エネルギーの保持、肌の保護

タンパク質: 質の良い筋肉を育てる

食物繊維: 血糖値上昇の抑制、整腸効果など

ビタミンB1: 疲労回復

鉄分: 身体のすみずみまで酸素を運ぶ

炭水化物(糖質): 身体と脳を動かすエネルギー

カルシウム: 丈夫な歯や骨をつくらたり、イライラした気分を抑えたりする

お米に含まれる栄養分

肉



畜産振興会副会長
氣田 重由さん

経営規模：肥育牛: 15頭、繁殖牛: 15頭



現状

私たちが育てた「あおもり十和田湖和牛」は、ファーマーズ・マーケット「かざあ〜れ」で人気の商品となっています。地元で購入できるようになり、消費者が手に取りやすくなったことで知名度が上がり、「あおもり十和田湖和牛=おいしい」が定着してきたと実感しています。

畜産農家の経営は牛を育てるために必要なエサの高騰が続き、苦しいのが現状です。牛たちのご飯であるエサを減らすわけにはいかないので、牧草を自家栽培するなどの努力をしていますが、畑の確保や、収穫をするために必要な機械の導入や維持、人手不足などの課題は絶えません。

消費者へのメッセージ

同じ肉でも国産と外国産では値段が違います。家計の負担を減らすため、少しでも安い方を選んでしまう人も多いはず。価格は多少高いかもしれませんが、品質や味など国産の肉も負けていません!意識して国産のものを買っておいしさ確かめてほしいです。

これからの季節はバーベキューを楽しむ人も多いと思います。和牛は焼き過ぎると固くなってしまいますので、焼き過ぎに注意。肉本来の甘みを感じる塩がおススメです。

コロナが落ち着いた今、外食産業の回復には期待しています。みなさんの消費拡大が、農家のパワーにつながります。美味しい国産のお肉をたくさん食べてください!

みなさん知っていますか!? ブランド和牛「あおもり十和田湖和牛」

当JA管内で生産される「あおもり十和田湖和牛」は「十和田湖和牛銘柄推進協議会」で確立されたブランド和牛です。美しい霜降り肉質は柔らかく、極上の味わいが自慢で、首都圏を中心に出荷されます。

おいしさのヒミツ

当JAでは肥育牛の肉質向上に向けて、定期的に牛の採血を行いビタミンやコレステロール値を分析し、指導機関の指導を受けて高い上物率をキープしています。さらに、飼養管理技術の向上・確立にむけて、講習会及び視察研修、改善指導を行っています。

食育のあいことば

みなさんは「まごわやさしい」という食育の合言葉があることを知っていますか?近年では食の欧米化が進み、日本人の栄養バランスは崩れてきていると言われています。合言葉を意識して食生活の見直しに繋がしましょう。

※JA広報通信抜粋

ま = 豆類
食物繊維が多く特に大豆は良質なタンパク質源です。冷やっこや納豆、枝豆など手軽に食べられます。

ご = ごま
ミネラルを豊富に含み、必須アミノ酸もバランスよく含まれます。すりごまにして和え物に加えるのがおススメです。

わ = ワカメなどの海藻類
ミネラルを豊富に含み、お酢と一緒に調理することで、より効果的に栄養が摂れると言われています。

や = 野菜
緑黄色野菜や根菜類など色々な種類を食べるように意識しましょう。サラダ、炒め物など料理のバリエーションは様々です。

さ = 魚
イワシやサバなどは、脳を活性化するDHAやEPAが多いと言われています。またカルシウムが豊富な小魚もおススメです。

し = シイタケ(キノコ類)
ビタミン、食物繊維が豊富です。香りが良く、様々な料理との相性も良いです。

い = イモ類
食物繊維、ビタミン、ミネラル、ビタミンなどが含まれています。ほくほくとした食感で子どもでも食べやすいです。

「まごわやさしい」の食材をすべて取り入れるのはなかなか難しいです。普段の食事に「まごわやさしい」の食材をプラスするという意識を持ち、栄養バランスの整った食事をたのしみましょう!

みんな大好き! からあげをアレンジ!

材料(2~3人分)

- からあげ(調理済み) 1パック
- 人参 1本
- しめじ 1/2パック
- オクラ 1袋
- もやし 1/2袋
- パプリカ 2個
- オイスターソース 小さじ2
- 水溶性片栗粉 片栗粉大さじ1+水大さじ2
- 酒 大さじ1
- 醤油 小さじ2
- 中華スープ 鶏がらスープの素小さじ1 +水1/2カップ
- 白ごま 適量



作り方

- パプリカと人参を4cm程度の細切りにして、オクラは輪切りにする。
- フライパンで油を熱し、人参、パプリカ、もやし、しめじ、オクラの順に炒める。しんなりしてきたら調味料Aを入れ、とろみをつける。
- 皿にからあげを盛り付けその上から2.のあん和白ごまをかけたら完成。

