

# 産

## 地への取り組み

当JAでは平成11年より国や県の補助事業やJA単独助成による、ネギの生産振興に取り組んでいます。平成11～13年度に皮むき調製機「ベストロボ」を49台、収穫機「ソフィー」を19台導入。平成17～19年度には、播種機・全自動ねぎ移植機6セットを導入。これらの補助事業を活用し、生産コスト低減、生産規模拡大を目指す農家の支援に取り組んでいます。



十和田おいらせが誇る  
ブランドネギ  
「ぼけしらず」を  
ご紹介します



# 収

## 穫祭で高品質をPR

10月21・22日の両日に行われたJA収穫祭では、新人職員による十和田おいらせミニネラル野菜（TOM-VEGE）の試食販売を実施。来場者の方に「ぼけしらず」のソテーを振舞いました。試食した来場者からは「ネギがとても甘くておいしい」と、たくさんの方が評価し購入してくれました。



### 野菜ソムリエ おすすめ Cooking -④-

#### 長ねぎの春巻きスタイル

塩だれ味とチーズ味。  
2つの味が楽しめます。

材料(4人分)

長ねぎ	2本
春巻きの皮	8枚
揚げ油	適量
A ごま油	小さじ1
塩	少々
胡椒	少々
B とろけるチーズ	2枚

作り方

- 長ねぎは粗みじん切りにする。  
春巻きの皮は長方形を半分に切る。
- 塩だれ味: 切ったねぎ半分にAを混ぜる。半分に切った春巻きの皮の3辺に水をつけて何もついていないところに具をのせ細長く巻く。
- チーズ味: 残りのねぎにスライスチーズを細かくちぎって混ぜる。半分に切った春巻きの皮の3辺に水をつけて何もついていないところに具をおいて細長く巻く。チーズが出ないように端をしっかりとじる。
- 少量の油で揚げ焼きする。中弱火でありさわらずじっくり焼く。

#### 野菜ソムリエさん 提供レシピ

野菜ソムリエ プロ

なかむら りょうこ  
中村 陵子さん  
(十和田市)

みんなでつくろう!



### ギの栄養素

ヌル

ネギの青い部分にある粘液。免疫力を上げて、ガン、インフルエンザ、肺炎、肝炎の予防効果が期待できます。

硫化アリル

イオウ化合物の一種で、抗酸化作用があり、血栓を予防する働きがあります。

風邪にはネギ! ?

ネギに含まれる硫化アリルには、抗菌・殺菌作用があります。そのため、風邪などのウイルスから体を守るために有効と考えられています。

### ネギ×食べ合わせ

いろいろ

ネギ×納豆

血液さらさら効果!

ネギは納豆の付け合せの定番!  
硫化アリルが、納豆に含まれるビタミンB1の吸収を助けます。納豆には血栓を溶かす成分も含まれるので、ともに食べれば体の中の血液もサラサラに!



# 生

## 産者へ聞いてみました!

ネギを収穫する中野渡さん



おいしい「ぼけしらず」を作っています!



JA十和田おいらせのねぎ専門部会長を務める中野渡正宣さん(44)は、180haで「ぼけしらず」を栽培しています。最盛期には朝5時から収穫をはじめ、1日に150箱(1箱/5kg)を出荷。収穫は11月まで続きます。今年の作柄は、「天候不順に悩まされたが、上々の出来だ」と満足気な様子。十和田市の「ぼけしらず」の知名度を高め、「青森県を全国屈指のネギ産地にしたい」と熱い想いを語ってくれました。

### JA十和田おいらせ ねぎ専門部会



ねぎ専門部会はねぎの生産拡大を目的に平成20年に結成されました。管内のねぎ農家214人で構成され、作付面積は約100ha。今年度の出荷量は3,068tを見込み、販売額8億円を目指しています。

主な活動は、現地講習会、出荷目ぞろえ会の他、今年は若手生産者育成のため、「ねぎ育成塾」を開講。栽培技術の向上などを支援しています。

高品質生産のため栽培管理を学びます



ねぎ育成塾



出荷目ぞろえ会

品質統一を図るため出荷基準などを確認

ベテラン農家さんも指導します