

# あおもり

県民  
だより

2014  
10  
月号  
No. 147

食は青森

「アパレル農家」が追求するのは  
安全とおいしさ、そしてかつこよさ。

代々 続く農家を継ぐために

始めました。今は3人の子どもを  
育てながら、減農薬、減化学肥料、  
有機農法でながいも、んにく、ご  
ぼうなどを栽培しています。

結婚前は2人ともアパレル業界  
で仕事をしていました。もあり、「ど  
うせやるなら、カッコイイ農家をめ  
ざそうーそんな姿を通じて、子ど  
もたちにも農業に憧れをもってほし  
い」と、あえてファッショナブルな格  
好で農作業をしています。ホームペ  
ージやフェイスブックで情報発信す  
るうちに若い農業仲間が増え、つい  
たあだ名が「アパレル農家」(笑)！  
地元の小学校で畑作りを教えてい

ますが、「将来、農家になろうかな」  
と言う子もいてすごくうれしかっ  
たですね。

県が実施している「若手農業ト  
ップランナー塾」に参加したことを  
機に、東京や大阪の飲食店に販路が  
広がりました。農業は、つくり方、  
売り方など、すべて自分で決められ  
るし、やり方次第で全国にどんど  
んファンが増えていく喜びは、農業  
だからこそ味わえる醍醐味です。  
今や、作り手で食を選ぶ時代。「と  
よかわ農園の野菜だから食べた  
い！」そんなファンを増やしてい  
きたいです。

豊川真寿 歩美  
(とよかわ農園)

青森県の強みって一体何だろう？  
その答えは、「おいしい食」と思われる  
方も多いのではないのでしょうか。そう！  
本県は世界に通じる、食の宝庫です。  
世界的に食料需要が増えている今、  
「食」は最も成長が期待される分野の  
ひとつです。県では、これまで培って  
きた青森の強みである「食」の力をと  
ことん生かし、成長産業にする取組を  
進めています。  
県内には食の可能性への挑戦者た  
ちが着々と育っています。合言葉は  
「食は青森」。県民のみなさんも青森の  
食を買って、食べて、挑戦者たちをさ  
らに応援してみませんか。県民一丸と  
なつて青森の「食」を盛り上げていき  
ましょう。

青森県基本計画  
未来を変える挑戦  
～強みをとことん、課題をチャンスに～

## CONTENTS

目次

特集:食でとことんプロジェクト ①~⑤	
申吾のほっとコラム	⑥
ちょっとした工夫で、健康ごはん!	
青森県総合輸送プラットフォーム	⑦
防災公共推進計画のご紹介	
青森ブランド・プレゼンテーション募集中!	
工藤所長のソウルからアンニョンハセヨ〜	⑧
あおもりインフォメーション	
平成26年10月1日発行(偶数月1日発行)	

表紙:豊川真寿さん(右)と歩美さん(左)  
とよかわ農園 ながいも畑にて撮影  
(五戸町:メールアドレス toyokawafarm@gmail.com)

# 青森県の農林水産物 第1位

(平成25年全国シェア・生産量) 資料:農林水産省「作物統計調査ほか」

**りんご**

全国シェア **55.5%**

収穫量 412,000t

**ごぼう**

全国シェア **32.6%**

収穫量 51,400t

**にんにく**

全国シェア **66.0%**

収穫量 13,800t

**シジミ**

全国シェア **36.6%**

漁獲量 3,342t

**ながいも**

全国シェア **43.2%**

収穫量 59,000t

**ヒラメ**

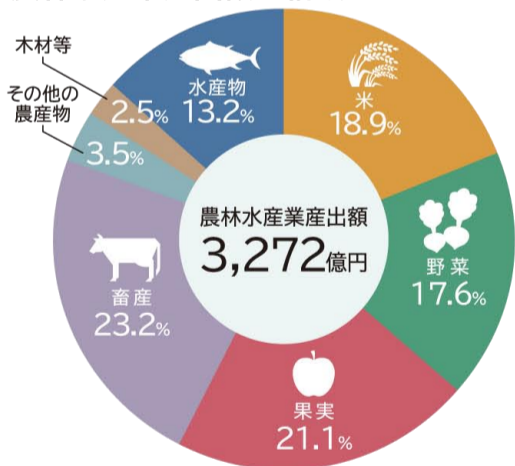
全国シェア **18.2%**

漁獲量 1,400t

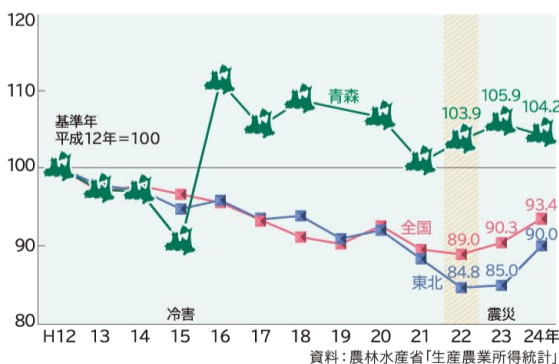
まだまだあります! 全国トップクラスの農林水産物

<b>イカ類</b>	全国シェア <b>20.5%</b>	順位 2位 漁獲量 45,100t
<b>ホタテガイ</b>	全国シェア <b>10.0%</b>	順位 2位 生産量 52,000t
<b>ブロイラー</b>	全国シェア <b>5.2%</b>	順位 4位 飼育数 6,910千羽
<b>豚</b>	全国シェア <b>4.0%</b>	順位 9位 飼育数 388,500頭

農林水産業産出額の構成比 (平成24年)



農業産出額(伸び率)の東北、全国との比較



農林水産業はこれからも伸び続ける可能性を秘めた青森県の地域経済に貢献していく産業なのです。

※県では人は財たからであると考え、人材を「人財」と表記しています。

実は、青森県の場合、米、野菜、果実、畜産物、水産物が、非常にバランス良く生産されていることが強みです。全国の生産量の半分以上を占めるりんごを始め、野菜では、にんにく、ながいも、ごぼう、水産物では、シジミ、ヒ

全国的に農業の担い手の高齢化が進む中、青森県の農業就業人口の平均年齢は、62.6歳と北海道に次いで二番目に若いのも特徴的。元気のあ

生かすことで、農林水産業はこれからも伸び続ける可能性を秘めた青森県の地域経済に貢献していく産業なのです。

豊かな農林水産資源に恵まれた青森県の食料自給率は、平成24年度で118%と全国第4位。また、農林水産業の産出額は、3,272億円。平成12年を基準とした農業産出額の過去10年間の伸び率は3.9%と、全国でトップになっています。

県が考える農林水産業の基本的には、水・土・人。県土の6割を超える豊かな森林がもたらす水資源。全国第4位の面積を誇る耕地は肥沃な土壌。また、少しでも安全・安心な作物を消費者に届けたいと、

全国的に農業の担い手の高齢化が進む中、青森県の農業就業人口の平均年齢は、62.6歳と北海道に次いで二番目に若いのも特徴的。元気のあ

青森県の食の強さは生産バランスの良さにある

ラメ、イカ類、ホタテガイ、畜産物ではブロイラーなど、青森県は、全国有数の食料産出県となっています。

年々土づくりに力を入れる農家が増えており、「日本一健康な土づくり運動」に取り組み、土づくりファーマーの割合は、販売農家の約9割にも達しています。「より恵まれた土地で、より良いものを届けたい」と努力を惜しまない生産者こそが青森県の宝です。

## 実はこんなにすごいぞ! 食を支える青森の農林水産業

# 食産業の発展をめざす 食でとことんプロジェクト

## 前

号から紹介している、「青森県基本計画 未来を変える挑戦」で重点的に取り組む3つの戦略プロジェクトの1つが「食でとことんプロジェクト」です。

このプロジェクトのめざすところは、食産業で稼ぐこと。そのためには、食産業の発展と青森県産品の総合的な価値を高めることが必要となります。

※県では、農林水産物の生産のみならず、流通・販売・加工・料理の提供までを含めて「食産業」としています。

## 「4つの柱」を極め、 食産業をとことん極める

**プロジェクト**では、豊富な農林水産資源や、これまで築き上げてきた、水・土・人などのしっかりとした基盤などの強みをとことん生



人づくりをとことん極め、働く場をつくり、そして所得向上をめざします。

これは、生産から加工までを含めた商品力を高め、国内外問わず、より良い売れるモノをつくること。同時に生産基盤となる水や土などの環境への配慮や、安全・安心

かして、「食といえば青森県」といわれるようになるため、「4つの柱」を極めることとしました。

### 1「食の生産力・商品力を極める」

バランスのとれた生産力をとことん極め、高品質な青森県産品を安定的に供給できる体制を整えます。

### 2「食の販売力を極める」

他県を上回る成長を続けている販売力をとことん極め、さらに国内外へ販路を拡大していきます。

### 3「安全・安心で

環境にやさしい食を極める」

きれいな水や、健康な土などの基盤づくりをとことん極め、そこで育つ安全・安心な県産品を消費者に届ける体制を強化します。

### 4「食を支える人づくりを極める」

食産業をけん引する意欲のある

## 10月の「食でとことんプロジェクト」 関連番組放送予定

放送局	番組名・放送時間	放送日・テーマ
青森放送	大好き、青森県。 17:00~17:15	10月19日(日) 食の強みをとことん極める挑戦者
青森テレビ	みんなの県庁! 『知事が出演』 18:55~19:00	10月4日(土) 申吾が行く! ~青森フェアでおいしさ発信~
	こんにちは、県庁です。県職員が生解説「おしゃべりハウス」(10:00~10:55)内で放送	9月29日(月) 「食でとことんプロジェクト」って何ですか?
青森朝日放送	メッセージ 2回シリーズでお届け 9:30~9:35	10月4日(土) 青森県食品衛生自主衛生管理認証制度について 10月11日(土) お米の新品種「青系187号」

の確保対策を強化する。そして、これらを最終的に支える生産、加工、販売など食産業に携わる人財を育て、県産品の価値を総合的に高めていく。そのことが、青森県の食産業の発展につながる。と考えると、取組を続けています。

4・5ページでは、本県の代表的な農産物であるりんごを巡って、とことんこだわりの、それぞれの分野で意欲的に取り組む、食の可能性に挑戦し続けている方々から、絶え間ない努力とその思いを伺ってきました。

## めざせ！特A米！ 青森の米を全国ブランドに！

**青** 森の米はおいしくて値頃感があることから、県外においても業務用米として一定の評価を得てきました。しかし、「一般財団法人日本穀物検定協会」が毎年発表している食味ランキングでは、北海道と東北エリアで唯一、最高の「特A」評価が得られていません。

そこで、県では「特A」評価取得をめざすため、今年2月に新品種として「青系187号」を選定し、現在、全国に通用するブランド品種となるよう、生産・宣伝・販売対策の検討を進めています。

### 新品種誕生まで約10年 青系187号が生まれるまで

**米** の新品種の誕生までには、およそ10年の歳月と多くの人手がかかります。青森県産業技術センター農林総合研究所で、「青系187号」の品種改良を始めたのは2006年のこと。多くの品種の中から良食味、高品質で耐冷性、耐病性、倒れにくさなどの目標に合う特徴を持つ品種を両親に選び、毎年約150

の組合せで交配を行います。その後、交配してできた種子を温室の中で2年で4回育て、3年目からは稲を田んぼに植え、さまざまな検定・調査を行い、目標に合った個体・系統の選抜を繰り返します。そして最終的に1系統に絞り、初めて新品種の誕生となります。1つの品種誕生の陰には、交配に使った親、更にその親の親と何代にもさかのぼる稲の親たち、そして脈々とつながる研究の積み重ねがあるのです。

「青系187号」は、うまみとコシがあつておいしく、また育てやすい品種です。「これまでで一番期待をもっています」と27年間稲一筋で開発に携わった青森県産業技術センターの須藤水稲品種開発部長は語ります。

今年10月末には米の名称が決定する予定で、県主催のイベントなどでの試食提供も検討しています。そして、いよいよ来年秋には市場デビュー。「特A」評価取得が、「青森のお米はおいしい」という消費者の評価が高まるきっかけとなり、既存品種のけん引役として県産米全体の評価を引き上げていくことを期待しています。



【品種開発に携わった方】  
地方独立行政法人青森県産業技術センター  
農林総合研究所水稲品種開発部長  
須藤 充さん



交配の準備作業

# 手間と愛情を

惜しみなく受けたりんご達

**現** 在、約15ヘクタールの園地で、除草剤を使わず、減農薬、葉とらざのりんご栽培を行っています。父は、約40年前から堆肥をすきこんだ健康な土づくりに力を入れており、その後、地面を覆う下草を刈り取って土に還元する「草生栽培」を行ってきた。環境にやさしい農業に取り組み、エコファーマーにも認定されています。

一般的に色を良くするためにりんごのまわりの葉を摘み取るのですが、うちでは収穫まで葉を残すことで十分に光合成をさせ、甘くおいしいりんごに育てます。そのほかにも、作業内容に合わせて農機具や軽トラツクを改良するなど、徹底した作業の効率化・省力化を図りながらも、安全・安心、環境保全の部分では手間を惜しまず、品質の高いりんごづくりに取り組んでいます。

## 「全部、買い取りたい」 関東の百貨店が認めた品質

**葉** とらざりんごは、表面に色むらがあでもされませんでした。しかし、消費者のニーズが見た目よりも味、安全・安心なものに変化してきた10数年前から、手ごたえを感じるようになったんです。高品質な農産物を扱うことで定評のある関東の百貨店から、「全部、買い取りたい」という申し出があり、そこから口コミで広がり全国から注文をいただくようになりました。

大規模経営には、それを支える人づくりが重要。従業員と一緒に成長していけたらと思っています。

私は農家の3代目ですが、今は農家の息



【インタビュー】  
有限会社せい農園の農園  
専務取締役  
清野 耕司さん  
(弘前市・電話 0172-34-2575)

子・娘だから継ぐという姿勢ではいけません。まわりには、他県から移住して新規就農を始めた人、意欲にあふれさまざまなことに挑戦し続ける若い農業者がたくさんいて、すごく刺激になります。これからの農業は、いかに自分のファンを増やしていけるか。仲間でありライバルである若い農業者と一緒に、青森の食の魅力在全国に発信していきたいです。

清野さんは安全・安心なりんごづくりのため、生産基盤を強化しています。県では、安全・安心な農産物を安定供給するため、すべての生産者が「健康な土づくり」に取り組むことをめざす「日本一健康な土づくり運動」を展開しています。今年度は、土壌診断に基づく適正堆肥などの高度な土づくりを行う「あおもり土づくりの匠」による技術指導や環境にやさしい農業の取組を推進しています。

圃 食の安全・安心推進課  
電話 017-734-93352



～力強い挑戦者たちが、  
青森の食の強みをとことん極める～

りんごに手を加え

# 新たな命を吹きこむマジック

**「り**んごの皮をむいて食べやすいサイズにカットし、時間がたっても切り口が変色しない加工品が作れば、新たなビジネスチャンスにつながるのでは？」。そう考え、1999年に仲間と一緒にカットりんごを製造・販売する会社を設立しました。しかし、技術が未熟であったため、切り口が茶色になる褐変が相次ぎ、2年で解散に追い込まれてしまいました。

でも、どうしても夢をあきらめることができません。すでにカットりんごを給食に導入し始めていた青森県学校給食会が、品質の改良を待っていてくれたこともあり、褐変防止とジューシーさを保つための鮮度保持の技術開発に独学で取り組みました。県などのアドバイスを受けながら、ついに数年後、安全・安心で高品質なカットりんごの技術確立にこぎつけたのです。

## 商社と組んで販路拡大 日本初！自販機で買えるりんご

**2** 008年には商社と共同出資し、「株式会社アップルファクトリージャパン」を設立。全国に販路が広がり、今では病院や老人保健施設、全国の学校給食、大手スーパー、コンビニなどにも提供しています。また、東京の地下鉄駅や大阪のオフィスビルなどに日本初のカットりんごの自動販売機を設置。ビジネススマンやOLにも好評です。

カットりんごの普及により、原材料の確保のため、うちの園地も就農当時に比べ規模を拡大し、生産者からのりんご買取り量も年間1万4千箱にのびります。従業員以外にも年間900人以上のパートを雇用。

農業研修生も受け入れ、新規就農をめざす若者のバックアップを行っています。

生産・加工業者と流通販売業者が、お互いの強みを生かして連携すれば、青森県の食産業にはまだまだ未来と可能性があるはず！今後は、さらに園地規模を拡大し、カットりんごに次ぐヒット商品に挑戦したいと思っています。

大湯さんはカットりんごの加工技術により商品力を高めています。県では、このような、いわゆる「6次産業化」を進めるため、「食産業づくり相談窓口」を設置し、専門家を交えたきめ細かな支援やビジネスマッチングなどを行っています。

また、農林漁業者と地域のさまざまな事業者が連携して取り組む「地域の6次産業化」を推進しており、今年度は商品開発や販路開拓に取り組むための支援も行っています。

圃 総合販売戦略課  
電話 017-734-9456



【インタビュー】  
株式会社アップルファクトリージャパン  
代表取締役  
大湯 知己さん  
(平川市・電話 0172-49-5722)

りんごを軸に広がる多様な

## コミュニケーションの輪



【インタビュー】  
農業生産法人 有限会社ゆめりんご  
代表取締役  
平井 秀樹さん  
(弘前市：電話 0172-87-6089)

**約** 30年前に農業を始めた時から土づくりにこだわり、減農薬・無化学肥料で、人にも環境にもやさしいりんご栽培に取り組んできました。2002年には、エコファーマーの認定を受け、その後、青森県特別栽培農産物認証も取得。  
出荷先は自然食のお店、卸売り、インターネット販売などが中心。しかし、さらに飛躍するためには、これまで以上の情報発信や販売ルート拡大が大きな課題でした。  
そこで、私はいろいろ考えました。「りんごの付加価値を高めるためにオリジナル商品を開発し、農園の豊かな自然や体験メニューも取り入れながら、もっと多くの人に農園を広く知ってもらうことはできないだろうか」と。  
そして、2003年に法人化し、体験型観光農園「津軽ゆめりんごファーム」の構想を実現させるため、果物のスイーツづくりが楽しめる体験工房、ショップ、カフェを徐々に整備しながら、ようやく今のスタイルにたどりついたのです。

「ここでは味わえない時間  
「産地ならではの魅力を発信！」

### 観

光農園では、りんご、いちご、ブルーベリー、さくらんぼ、洋なし、桃など旬の果物が収穫でき、グリーン・ツーリズムの受け入れも行っています。生産者の顔が見えることでお客様の信頼感も生まれますよね。  
県のビジネスマッチングの会にも何度も参加し、県内の加工業者とコラボして、ジェラート、アップルパイなどの加工品づくりに挑戦。園地も拡大しています。

先日、「この場所で、りんご畑と岩木山を見ながらアップルパイが食べたかったんです」と言った首都圏からのお客様がいらっしやいました。ここにしかない景色、ここでしか体験できない時間……。ゆっくりと過ごしながら、産地ならではの魅力を存分に味わってほしいですね。県内でも有数のりんごどころに生まれ育った以上、りんご産業をさらに元気にして次の世代にバトンタッチすることが私の使命だと感じています。

※グリーン・ツーリズムとは、農村や漁村に滞在して、その地域の自然文化、そして人々との触れ合いを楽しむ旅のことです。

平井さんは農園を通して消費者と直接つながり、販売力を高めています。県では、このように消費者と直接交流し、農林漁業者の所得向上にもつながるグリーン・ツーリズムを推進するため、各地域の受入団体の活動強化や、広域のグリーン・ツーリズム活動を担う県協議会を中心とした受入態勢の充実に取り組んでいます。今年度は、関係機関と一体となってグリーン・ツーリズムのPRや誘客促進を実施しています。

問 構造政策課  
電話 017-734-9534

# りんご産業の可能性と

“攻めのスタンス”でりんごを

## 海外へ送り出す

**県** 産りんごの輸出量は、2010年産以降2万トンを割り込み、低迷している現状です。輸出先は約9割が台湾で、向こうから買い付けに来ることが多い状況でした。そこで、「受け身ではなく、自分たちの手で第2の台湾を開拓し、県産りんごの輸出量を増やそう！りんご生産者の収入アップにつなげよう！」と、県内のりんご産業に関わる12社が連携し、2012年に「青森トレーディング株式会社」を立ち上げました。会社設立からまだ2年余りですが、県から声をかけてもらった商談会に参加したりして、現在は、台湾、中国、香港、タイ、インドネシア、マレーシア、ロシア、フィリピンなどに、県産りんごやりんごジュースなどを輸出しています。

**青森のりんご産業を突破口に  
自分たちの手で地域を元気に！**

**今** 年6月、フィリピンの食品見本市でりんごジュースを展示したところ、



【インタビュー】  
青森トレーディング株式会社  
専務取締役  
大堀 秀郎さん  
(弘前市：電話 0172-88-8115)

「こんなにおいしいりんごジュースは飲んだことがない！」と、皆さん大感激し、それを機にりんごジュースの輸出が実現しました。最近では世界的な食ブームで日本食レストランも次々に増えており、そうしたニーズに合わせて地酒や県産食材を使った加工品の輸出にも取り組んでいます。

海外との取引は、契約内容を始め、検査や残留農薬の問題など、国や地域によって異なるルールがあり苦心することも。しかし、安全・安心で高品質な県産品の強みと、各国のニーズをマッチングすることで、新たなビジネスを生み出せることが大きなやりがいです。

今後は、地元の若者を雇用できる体制をつくり、貿易の仕事を希望する優秀な人材の受け皿になればと考えています。単なる貿易会社ではなく、地場のりんご産業に根付き、業界全体、ひいては地域を元気にするのが私たちの夢。これからも“攻めの姿勢”で、挑戦し続けたいと思っています。

大堀さんは海外販路を開拓し、販売力を高めています。県では、海外ビジネスに取り組み県内中小企業等を支援するため、JETRO青森などの関係機関と連携し、セミナー開催等による情報提供・アドバイスを始め、海外展示商談会・見本市への県ブース設置や出張経費の助成などにより商談機会の提供を行っています。今年度は、東アジア(中国、香港、台湾、韓国)・東南アジア(タイ、シンガポール)をターゲットにした事業を中心に実施しています。

問 国際経済課  
電話 017-734-9730

# キロ、800円!!

青森県知事 三村 申吾

昨年9月、北九州の市場でJA津軽みらい出荷の「川中島白桃」が、驚愕の高値で取引された。“本州最北端の桃の産地は、わが青森県に在り”を全国に知らしめる評価であった。

気候の関係から他県の産地に比べ収穫期が遅く、主産地の販売が終了した端境期に出荷できることが、青森県の強みである。

ここに至るまでの、生産者の方々やJA等各団体の努力の日々と、県としての応援の日々を思い、自分としても感無量であった。

自分自身が、りんご王国である津軽地域でチャレンジ的に作られていた「桃」と初めて出会ってから10年近くになる。

トップセールスでいつも一緒していたある組合長さんが、「うちの畑の『桃』、食べてみて」と下さったのが、最初であった。

うまかった。実にうまかった。次にお会いした時そうお伝えすると、「秋田が桃の北限と言ってるけど、温暖化だと言うからつくってみているんだ。りんごもさくらんぼも桃も同じバラ科、バラ科のものは何だってまっかせなさい」と、喜色満面に話してくださった。

元来、青森県において、桃と言えば三戸郡である。古くから南部町を中心に、桃の作付けが行われ、近頃は需要の高い良食味品種への更新が進み、「あかつき」や特に価格良く引き合いある「川中島白桃」の導入が拡大している。

今年もお盆に南部町の「あかつき」を食べたが、本当においしかった。培った生産技術と厳選出荷の姿勢のたまものだ。

## 申吾の ほっとコラム

また、今年10周年を迎える本県グリーン・ツーリズムのメッカ南部町「達者村」には桃の観光農園が4カ所あり、しっかりと地域に定着している。津軽地域の桃の状況を見てみよう。

近年、りんごの早生種「つがる」の代替品目の一つとして、桃が導入され、JA津軽みらいとJAつがる弘前では、作付面積、生産者数とも大きく伸びている。(作付面積 平成19年6ha→平成25年21.4ha、生産者数 平成19年60名→平成25年114名)

これに対応して、県としても平成23年度から、産地育成に向けた総合的な戦略づくりや、高品質生産に向けた取組の強化などにより、広域産地化を進めて来た。

平成25年度からは、さらに攻めたいとの関係者の熱い思いを受けて、プレミアムももブランドの創出や全国展開のための知名度向上戦略の実施、市場関係者と連携した高品質化の取組等を行っている。

6次産業化についてもすでに、もも酢ドリンク、水羊羹、焼きドーナツ、ソフトクリーム等々、積極的な挑戦が始まっている。(実はもも酢は試作以来、お昼に飲んで自ら試していました。シャキッとします。)

県内各地域で、こうした地道な努力が続けられているところに、「キロ、800円!!」の、“さらにガンバレ、青森!”との市場からの声援をいただいたわけである。

自分もいよいよトップセールス用に「桃のアロハ」シャツを作るべく、生地探しをせねばと、真剣に考えている。

# ちょっとした工夫で、健康ごはん!

焼いて  
脂分カット!

## サバのレモンはさみ焼き

北の海の厳しさが育んだ「八戸前沖さば」

サバの脂肪には、不飽和脂肪酸のEPA、DHAが多く含まれます。

焼く

焼くことで、余分な脂を落とすだけでなく、うま味により凝縮され、焦げ目やレモンなどの香りでさらにうま味アップ。焼く前に、軽く塩をふったり、酒や水で薄めた醤油をハケで塗ってから焼くと、しっかりと下味がつき、塩分を控えることができます。

◎材料 ※材料は4人分です

サバ……………1匹  
塩……………小さじ1/2  
酒……………大さじ2  
レモン(国産)……………1/2個  
はちみつ……………大さじ1  
酒……………大さじ1

【つけ合わせ】

きゅうり……………2本  
酢……………大さじ1  
砂糖……………小さじ1  
塩……………小さじ1/4  
だし……………大さじ1  
プチトマト……………4個

◎調理法

①三枚におろしたサバの半身を2等分に切る。皮目の方から3本ほど切り込みを入れ、Aで下味をつける。  
②うす切りにしたレモンを①のサバにはさみ、魚焼きで焼く。  
③8割ほど火が通ったら、Bをよく混ぜてからハケで塗り、焦げ目がつくまで焼いて、つけ合わせを添えてできあがり。

【つけ合わせ】

●きゅうりに、蛇腹の切りこみを入れ、濃いめの塩水(分量外)に浸け、柔らかくなったら水気を絞り、◎に浸けて、食べやすい大きさに切る。  
●トマトは、ヘタをとり、湯むきして皮をとる。

◎一人分のエネルギー 283kcal/塩分1.0g

【比べてみよう!】市販の塩サバ:塩分2.1g  
(いずれも1切120gあたり) 今回の焼きサバ:塩分0.8g

## 「健やか力」アップ! 一口メモ

※「健やか力」とは、健康情報や医療情報を適切に利用し、活用する力のことをいいます。

肥満予防のため、1日の歩数を増やし、カロリーを消費しましょう。

1日の歩数の平均値	男性	女性
青森県(目標値8,000歩以上)	7,001歩	6,283歩
全国平均	7,791歩	6,894歩

(厚生労働省「平成24年国民健康・栄養調査」より)

食事のカロリーも控えめに。同じ食材でも、選び方を変えてカロリーダウン。

- 🐷 豚肉 ~ばら・ロースをヒレ(赤身)・ももに
- 🐔 鶏肉 ~手羽、もも(皮付き)をムネ・ささみに
- 🐟 魚 ~赤身を白身に

◎背の青い魚はEPA・DHAを多く含みますが高カロリー。網で焼くなどしてカロリーを減らす調理を工夫しましょう。

# 青森県産品の流通拡大を目指した新たな輸送サービス 青森県総合輸送プラットフォーム



県では、青森県産農林水産品の流通拡大を物流面で支援することを目的に、新たな輸送インフラとなる「青森県総合輸送プラットフォーム※」の構築に向け、ヤマト運輸株式会社と連携協定を締結しました（平成26年7月24日）。



※プラットフォーム：荷物を扱う仕組み。

## ◎プラットフォームで広がるビジネスチャンス

本県には季節ごとに旬を迎える農林水産品が多くあります。特に生鮮品は鮮度が命です。

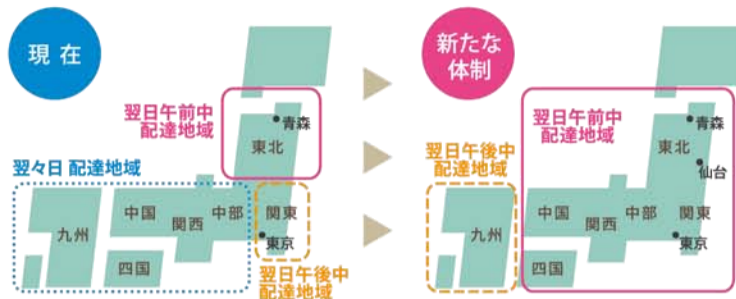
県では、ヤマト運輸株式会社と連携して、時間短縮と保冷（冷蔵・冷凍）輸送を実現し、本県農林水産品の流通拡大、競争力強化につなげていきたいと考えています。

## ◎国内翌日午前配送エリアを西日本へ大幅拡大

青森県は、首都圏や関西圏といった大消費地から遠く、翌日午前に配送可能なエリアは、東北に限られていました。

今回構築する予定のプラットフォームでは、輸送の工夫とスピードアップにより、翌日午前に配送可能なエリアを、首都圏や西日本（本州全域と四国）まで広げ、人口カバー率は7.5%から84.7%へ、大幅に拡大させることを目指しています。

## 《県とヤマト運輸の協定による変化》



人口カバー率 **7.5% → 84.7%** に大幅拡大

## ◎東南アジアにも最短翌日配送を実現

プラットフォームの輸送サービスでは、沖縄国際物流ハブネットワーク（ANA）を活用し、台湾、シンガポール、香港などの東南アジアへの翌日配送も実現する予定です。

また、これまで輸出に踏み切れなかった企業や生産者に対して、輸出の手続き、書類作成の支援なども段階的に行っていく予定です。

※本輸送サービスは、県で一定の手続きを経た企業・生産者等の共同利用による専用輸送を想定しており、個人など一般利用は対象となりませんのでご了承ください。輸送サービスの開始時期などは、今後県庁HPでお知らせする予定です。

港湾空港課 ☎017-734-9676

# 防災公共推進計画のご紹介

～人命を守ることを最優先に～



### 防災公共とは

災害時に、人命を守ることを最優先に「孤立集落をつくらない」という視点と「逃げる」という発想を重視した防災対策と危機管理体制の強化などの取組を「防災公共」と提唱しています。 ※「防災公共」は青森県独自の取組名です。

### 防災公共推進計画とは

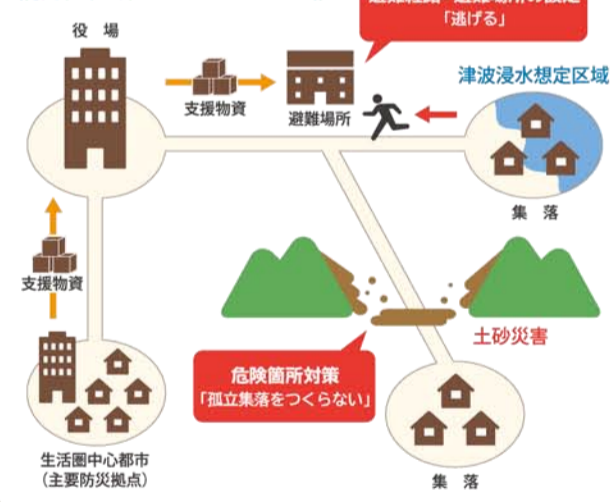
防災公共の理念に基づく防災対策を進めるため、平成24年度から県・市町村が協力してワーキングを開催し、最適な避難経路と避難場所を位置づけ、地域の実情にあった避難計画を具体化するために必要な危険箇所対策を全市町村ごとにまとめ、県庁ホームページに掲載しています。防災公共推進計画では地震や大雨で孤立する恐れのある集落が145集落ありました。

### 今後の取組

防災公共推進計画により把握した最適な避難経路や避難場所については、市町村と協力し、避難訓練や住民説明会等を利用して県民への周知を進めていくとともに、ハザードマップ※作成や避難計画にも反映していきます。また、本計画では効果が早期に発現されるよう優先順位を考慮しながら対策を順次実施し、短期的に97集落、中期的には残り48集落の孤立の解消に向けて取り組んでいきます。

※ハザードマップ：自然災害による被害範囲を予測し、避難経路や避難場所の情報を地図化したもの。

### 《防災公共イメージ図》

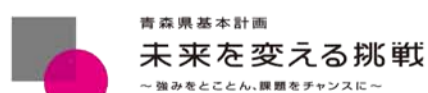


詳しくは、県庁HP 防災公共    
整備企画課 ☎017-734-9644

# 青森ブランド・プレゼンテーション募集中!

「青森県基本計画 未来を変える挑戦」では、2030年のめざす姿の簡潔な表現として「世界が認める『青森ブランド』～買ってよし、訪れてよし、住んでよしの青森県～」を掲げました。県では、青森ブランドの確立に向けて、青森ブランドの考え方や青森県の価値、青森ブランドが世界に貢献するアイデアなどを県民自身が考え、さまざまな方法で表現していただく「青森ブランド・プレゼンテーション」を募集しています。奮ってご応募ください!

- 募集テーマ：わたしが世界に誇りたい青森
- 応募締切：平成26年10月19日(日)
- 応募資格：◆個人又はグループ ◆青森ブランドフォーラム(11/16青森市内開催)での出席・発表が可能な方
- 賞の授与：大賞30万円 ほか



応募形式や応募方法など、詳しくは、県庁HP

青森ブランド推進委員会事務局  
(企画調整課内) ☎017-734-9129



北東北3県・北海道ソウル事務所

# 工藤所長の

# ソウルからアンニョンハセヨ〜

青森県と韓国の済州(チェジュ)特別自治道は、どちらも世界自然遺産があることがきっかけで、平成23年12月に友好交流協定を結び、世界自然遺産やウォーキングなどの分野で交流を進めています。

火山活動により作られた済州島の中心には韓国最高峰のハルラ山(1,950m)がそびえ立ち、周囲には多数の寄生火山(オルム)や溶岩洞窟があります。また、多くの絶滅危惧種や固有種の動植物が生息しており、ユネスコから、生物圏保全地域、世界自然遺産、世界地質公園に認証されています。



ハルラ山(中央)とオルム

このユネスコ3冠王は世界的にも例がないそうです。

最近では、済州の自然と文化をゆっくりと体験しながら歩く「済州オルレ」が大人気です。

済州は、ミカン、

黒豚、韓牛、キジ肉、太刀魚、アマダイ、サバ、ウニ、アワビなどの山海の幸も豊富です。なかでも、おススメは黒豚の焼肉。韓国では一般的にはサムギョプサル(三枚肉)を食べますが、済州では豚皮までさらに2層加わったオギョプサル(五枚肉)となります。

そして、済州でぜひ訪れてほしいところが「お化け道路」。見た目は明らかに上り坂です。しかし、車のエンジンを切ると、あら不思議。なぜか車が前に進みます。上り坂なのに、なんで前に進むの?言葉で説明



オギョプサル

するのは難しいので、ぜひご自身で体験してください。

青森から済州へは、青森空港〜仁川(インチョン)空港、金浦(キンポ)空港〜済州空港と飛行機での乗り換えが必要ですが、ソウルからちょっと足を延ばして済州の自然、食、文化をぜひ一度お試しください。



## 青森・ソウル線でソウルへ、世界へ!

水・金・日 週3便運航中

KE768 青森 13:25 ⇒ 仁川 16:00  
KE767 仁川 10:10 ⇒ 青森 12:30

問 交通政策課 ☎017-734-9153

## INFORMATION

あomorいんフォメーション

### 奥入瀬渓流エコロードフェスタ 〜マイカー規制にご協力下さい〜

奥入瀬渓流の自然環境を守るとともに、晩秋の渓流を満喫してもらうため、マイカー交通規制を実施します。渓流本来の自然美を安心して体感できる貴重な2日間です。そして多彩なイベント満載です。澄んだ水と空気の中で新しい奥入瀬渓流の魅力と出会いませんか!

- 規制日時: 平成26年10月25日(土)・26日(日) [両日とも9:00~15:00]
- 規制区間: 国道102号(奥入瀬渓流) 惣部交差点〜子ノ口交差点



詳しくは、[奥入瀬エコ](#) [Q検索](#) 道路課 ☎017-734-9651

### 平成26年10月1日から、 次の2ワクチンが定期接種となります。

水痘(水ぼうそう)ワクチン	1~2歳の方	2回接種
	3~4歳の方	1回接種(※平成26年度のみ経過措置)
成人用肺炎球菌ワクチン	65歳の方及び60歳以上65歳未満で基礎疾患のある方	1回接種
	70歳から5歳刻みの年齢の方(※平成30年度までの経過措置)	
	101歳以上の方(※平成26年度のみ経過措置)	

◎接種回数は、既に同ワクチンを受けた分を含みます。また、水痘にかかったことがある方は対象外となります。

◎既に同ワクチンを受けたことがある方は対象外となります。

詳しくは、お住まいの市町村担当窓口までお問い合わせください。

保健衛生課 ☎017-734-9284

### 夕暮れ時・夜間の交通事故を防止しよう

これからの時期は、日没が早まることから、夕暮れ時から夜間にかけて車と歩行者の交通事故が多発する傾向にあります。

- ◇運転者は、夕暮れ時は早めにライトを点灯し、先行車や対向車がないときは上向きに点灯して走行しましょう。
- ◇歩行者は、夕暮れ時や夜間に外出するときには明るい色の服装と反射材用品を身につけて、車の運転者に「自分の存在」をアピールしましょう。



県民一人一人が交通ルールを守り、「交通事故を起こさない、遭わない」ようにしましょう。

警察本部交通企画課 ☎017-723-4211(代)

### 縄文遺跡群世界遺産登録推進フォーラム 開催のお知らせ

世界遺産登録をめざす「北海道・北東北の縄文遺跡群」を構成する青森県内の縄文遺跡に関する展示、報告会を開催します。(いずれも入場無料。)

《展示(申込不要)》

- 日時: 平成26年10月23日(木) 10:30~17:00  
24日(金) 10:30~14:00
- 場所: 八戸市ポータルミュージアム はっち (八戸市三日町11-1)

《報告会(定員40名, 申込先着順)》

- 日時: 平成26年10月25日(土) 10:15~15:30
- 場所: 八戸市美術館(八戸市番町10-4)
- 申込: 文化財保護課 ☎017-734-9922

詳しくは、[北海道・北東北](#) [Q検索](#) 文化財保護課 ☎017-734-9922



みなさんと県庁を結ぶ  
県政  
インフォ  
メーション

#### テレビ

- RABLINK/青森県(30秒スポット)
- RAB「大好き、青森県。」(第三日曜日)17:00~17:15 (放送週が変更になることがあります)
- ATV「こんにちは、県庁です。」(月)10:00~10:55
- ATV「みんなの県庁!」(第一土曜日)18:55~19:00
- ABA「メッセージ」(土)9:30~9:35

#### ラジオ

- RAB「青森県広報タイム」(月)~(木)7:30~7:35
- エフエム青森「あomorい・ふあん」(月)~(金)16:55~17:00
- エフエム青森「申吾のほっとチャンネル」(第一日曜日)7:00~7:30

#### 新聞

- 「広報あomorいけん」毎月1日・16日 東奥日報・デーリー東北・陸奥新報

#### Ustream配信

- 「A-Stream」毎週火・金曜日 12:20~12:50

編集発行/青森県広報広聴課 ☎017-734-9137 〒030-8570 青森市長島1-1-1/県のホームページ <http://www.pref.aomori.lg.jp/>

※「県民だよりあomorい」は点字版・録音版も発行しています。ご希望の方は広報広聴課までお知らせください。

この印刷物は527,000部作成し、印刷経費は1部当たり8.8円です。

県民だよりあomorいの印刷に係る電力2,964kwhは、県内の住宅用太陽光発電で発電されたグリーンな環境価値を活用し、グリーン化されています。詳しくは県HP [グリーン電力証書](#) [Q検索](#)