

# 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、③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。