

「ゆりかご」を守ろう

青森県知事 三村 申吾

全国の農業産出額が減少する中、東日本大震災前の平成22年と平成12年とを比べたとき、プラス成長をしているのは、わが青森県を含めて4県しかない。本県の伸び率は全国トップであり、また農業産出額そのものも平成24年まで9年連続東北1位の状況にある。

いち早く、攻めの農林水産業を戦略的に推進し、例えば大手量販店分だけでも、平成18年度に156億円だった通常取引額を最大時313億円まで伸ばすことができたわけだから、おのずと成長につながってくることは想像に難くないが、実はもうひとつの成果も生まれている。

農業者の平均年齢でも、青森62.6歳は、東北では他県より3~4歳も若く全国で2番目に若いのだ。

新しく農業にチャレンジしてくれる人たちも増えているという状況だが、特にUターン等の方々が激増していることは、大変にうれしい状況である。

そういった彼らと、若手農業トプランナー塾での講義やAMT（青森県若手生産者まごころ伝え隊）の活動の場、そしてラジオ番組等で話をさせていただくが、志の高さと生真面目に取り組む姿勢に、何度も感涙させられている。

関係者や県庁のスタッフと、地道にトップセールスを国内外に積み重ね、販路開拓や商談システム、青森を応援してくれる人間関係を

申吾のほっとコラム

構築し続けてきたことに間違いはなかったと、感慨深いものがある。

「水」「土」「人」。最良の水づくりや健康な土づくり、トプランナー等の人づくりを、何よりも大切な基本中の基本として、徹底した売り込み戦略を展開してきた攻めの農林水産業の取組は、今や「地域経営」の取組にまで発展してきた。

「地域経営」を、ごく簡単に説明するなら、農村部における親村あるいは本村集落を単位として、地域の中核となる経営体で農業経営や6次産業化等をしっかりと進め、子供や高齢者、障害者も共同して育もうという仕組みである。

都市が元気になれば日本は元気になるという発想とは真逆に、農山漁村集落こそ、この国の人間と文化と食の「ゆりかご」であるという考え方であり、人口減少への対応のため、集落群を守り育む新しい仕組みづくりを進めようという施策である。

この国のゆりかごである集落群や、町や村が、元気に存在できているこそ、都市は存在できると自分は確信する。

先日、ある集落の秋祭りに行った。小さな子供たちが、続々と集まって来て、たくさんの子供たちを抱っこさせていただいた。

UJIターンの方々がこれまで以上に増えてくれて、自分たちの人生を青森の農山漁村で輝かせてくれることに、どんどんチャレンジできるように、今後もぶれずに先頭に立っていく決意である。

ちょっとした工夫で、健康ごはん!

だしのうま味で塩分カット!

シャモロック肉団子といかの煮物

一般のプロイラーよりも鶏肉のうま味成分が高い「青森シャモロック」

煮る

青森シャモロックは、鶏肉のうま味成分の含有量が多いため、濃厚なコクのある味わいで、だしがよく出ます。長時間煮てもうま味が保持されるので、煮物や鍋料理に最適。まろやかな味わいのため、微量の調味料とゆずなどで香り付けすることで、十分に味わいが深まります。

A [シャモロックのだし]

◎材料

シャモロックのガラ…1羽分
水……………10カップ
塩……………大さじ1
酒……………大さじ2

◎だしのとり方

①シャモロックのガラは十分洗い、熱湯をかけて余分な油をとってから、更に水で洗い適宜切る。
②①を鍋に入れ、③を加えて火にかける。
アクをとりながら30分~1時間煮出してだしをとる。

◎材料 ※材料は4人分です

里芋……………小8個
昆布……………適宜
いか……………胴1パイ
ゆず(千切り)…適宜

[シャモロックの肉団子]

シャモロック胸肉(皮なし) 100g
塩……………小さじ1/6
こしょう……………少々
卵……………1/3個
酒……………小さじ1
生姜汁……………少々

Aのシャモロックのだし…2カップ

しょうゆ……………大さじ2弱
みりん……………大さじ1
砂糖……………小さじ2

◎調理法

- ①里芋は皮をむいて一口大に切り、塩もみしてからさっとゆでる。ゆでた後、十分水洗いし、ぬめりをとる。
- ②昆布は結び昆布にする。
- ③いかは皮つきのまま、1cmの輪切りにする。
- ④フードプロセッサーにBを入れて、ペースト状にする。
- ⑤鍋に、里芋・昆布とCを加えて火にかけ、ゆっくり煮含める。途中、④をスプーンで団子状にすくいながら加え、更に煮含める。
- ⑥⑤の汁が半分くらいになったら、いかを加え、更に煮含める。
- ⑦汁気を煮かためて仕上げ、器に盛り、千切りにしたゆずを散らして完成。

◎一人分のエネルギー 145kcal / 塩分 1.4g

「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、活用する力をいいます。

だしのうま味で食塩摂取量を減らし「健やか力」アップ!

高血圧が続き、動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳卒中等の命にかかわる病気を引き起こすリスクが高くなります。高血圧予防のためには、食塩摂取量を減らすことが大事。料理にだしを活用すると、しょうゆや味噌、食塩等の使用量が少なくて済みます。

◎青森県のだし素材と料理方法 (参考: 総合販売戦略課 味感を育むだし活事業)

焼き干し	けの汁、煮物など	昆布	鍋、煮しめなど
煮干し	味噌汁、ラーメンなど	ごぼう	せんべい汁、炊き込みご飯など
しじみ	しじみ汁、ラーメンなど	青森シャモロック	鍋物、煮物など
ほたて	ほたての貝焼き味噌など		

◎家庭で測定した血圧の目安

収縮期(最大) 135mmHg 未満 拡張期(最小) 85mmHg 未満 ※病院で測定した場合の140mmHg/90mmHgに相当します。

レシピ開発・調理/管理栄養士 福するみ子