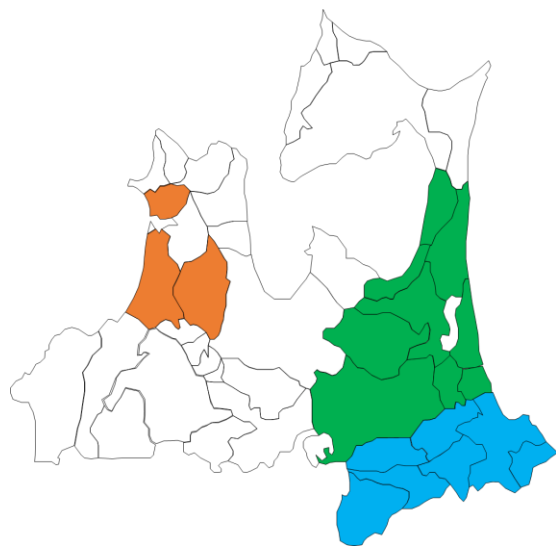


ながいも

青森県産野菜のエース！



主な産地

三八地域

西北地域

上北地域

特徴

青森県のながいもは、国内出荷量の約4割を占めており、色白で粘りが強く、アクが少ないのが特徴です。

11～12月と積雪期間を挟んだ3～4月の年2回収穫され、その後は低温貯蔵庫に保管し、年間を通じて計画的に出荷されます。

栄養

ながいものヌメリは胃腸の粘膜を保護する働きがあります。

また、でんぷん分解酵素であるアミラーゼが豊富に含まれているため、消化を助ける働きがあります。

保存方法

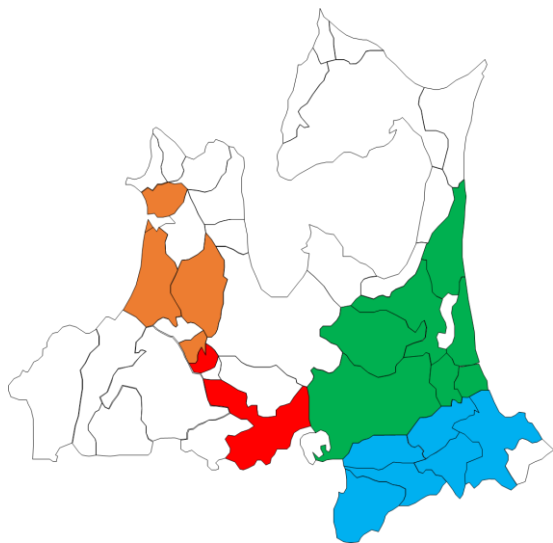
日焼けしないように新聞紙に包み、日差しの当たらない涼しい場所か冷蔵庫で保存しましょう。すりおろしてとろろ状態にすると冷凍保存もできます。

選び方

ずっしりと重みがあり、ハリがあるもの、皮の色がきれいで傷や斑点がないものが新鮮です。カットされている場合は、断面が白くみずみずしいものが鮮度が良いです。ひげ根は少ないものがアクが少ないといわれています。

にんにく

大きさ、雪のような白さ、
品質の良さが自慢！



主な産地

中南地域

三八地域

西北地域

上北地域

特徴

青森県のにんにくは、日本一の作付面積、出荷量を誇り、色白で1粒が大きく、甘みが強いのが特徴です。

6～7月に収穫され、乾燥後に冷蔵庫で保管され、年間を通じて計画的に出荷されます。

栄養

にんにく独特の匂いであるアリシンは、空気や熱と反応してイオウ化合物に変化することで、強壮作用や抗菌・殺菌作用が期待できます。

保存方法

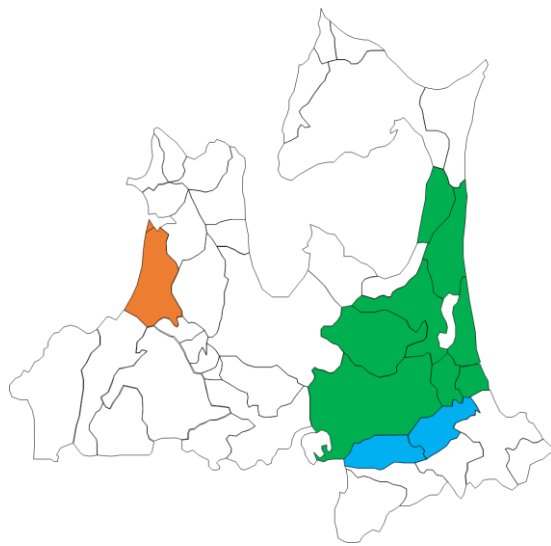
湿気がなく日差しの当たらない場所が良く、包装は必要ありません。日数が経ったときは冷蔵保存すると芽がでにくくなります。

選び方

固くしまりがあり、根や芽が出ていないものを選ぶと良いでしょう。外皮が白くツヤがあり、傷がついていないものが新鮮です。また、なるべく重みを感じるものを選ぶと良いでしょう。

ごぼう

出荷量日本一！
健康志向の高まりで注目



主な産地

三八地域

西北地域

上北地域

特徴

青森県のごぼうは、日本一の作付面積、出荷量を誇り、香りや風味が良く、シャキシャキとした食感が特徴です。

9～11月に収穫され、その後冷蔵庫で保管し、年間を通じて計画的に出荷されます。

栄養

ごぼうに含まれる食物繊維は、腸のぜん動運動を助けるほか、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。

保存方法

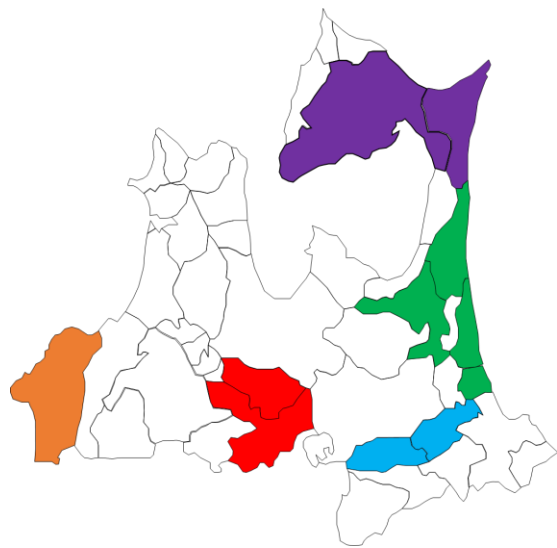
立てて保存するのが良いですが、カットしたものは寝かせて保存できません。新聞紙やラップで乾燥を防ぎ、冷暗所か冷蔵庫で保存しましょう

選び方

ひげ根がしっかりついてるのが良いでしょう。ピンと立ち、パチンと折れるもの、カットされている場合は、断面が白くみずみずしいものが鮮度が良いでしょう。

だいこん

涼しい気候と標高差を生かした生産！



主な産地

中南地域

三八地域

西北地域

上北地域

下北地域

特徴

青森県のだいこんは、国内出荷量3位であり、上部は甘く、下部はほどよく辛いのが特徴です。

3～8月にかけて順次種まきが行われ、5～11月に収穫・出荷されます。

栄養

だいこんに含まれるビタミンCは、肝臓の働きを助け、アルコールの分解を促進する働きがあります。

保存方法

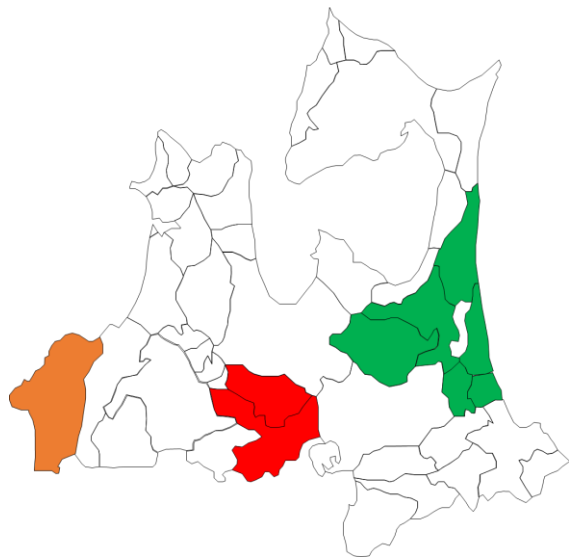
ラップか新聞紙に包んで冷蔵庫に保存しましょう。冷凍する場合は、使いたい料理に合わせて切り、硬めに茹でてから冷凍しましょう。

選び方

葉っぱがしっかりついて、根がピンと立っているもの、カットされている場合は、断面がみずみずしいものが鮮度が良いでしょう。葉っぱに近いほうがみずみずしく甘みがあり、下の部分は辛みがあるのが特徴です。

にんじん

甘みや栄養価が高く
フルーティー！



主な産地

中南地域

三八地域

西北地域

上北地域

特徴

青森県のにんじんは、国内出荷量4位であり、柔らかくて甘みがあるのが特徴です。

7～11月に出荷されるほか、西北地域の深浦町で冬場に雪の下から収穫される「ふかうら雪人参」は、12月～翌年3月に出荷されます。

栄養

にんじんに含まれるβカロテンは、血圧低下作用や抗酸化作用が期待できます。

保存方法

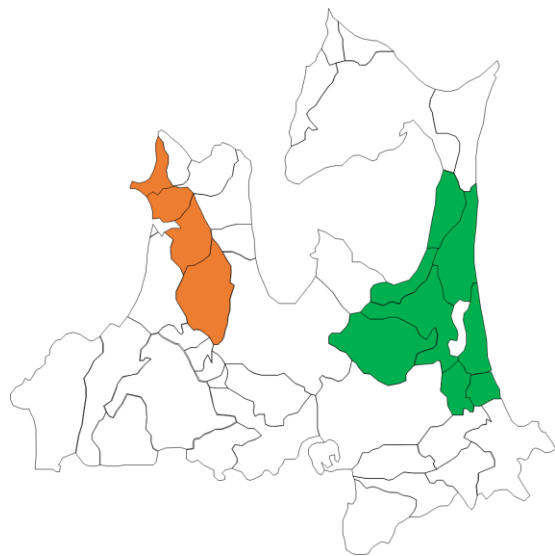
販売されている袋に入れたまま、冷蔵庫で保存すると良いでしょう。冷凍も可能で、使いたい料理に合わせて、切ってから冷凍すると、柔らかく仕上がります。

選び方

表面がみずみずしく、くすんでいないもの、割れていないものを選ぶと良いでしょう。なるべく葉の切り口部分が細いもの、まっすぐなもの、ひげ根ができるだけ少ないものを選ぶと良いでしょう。

ばれいしょ

煮崩れの少ない
「メイクイン」が主体



主な産地

西北地域

上北地域

特徴

青森県のばれいしょは、国内出荷量8位であり、煮崩れの少ないメイクインや、ポテトチップスの原料となるトヨシロやオホーツクチップなどが栽培されています。

他産地の出荷量が少ない7月から9月に出荷されています。

栄養

ばれいしょに含まれるビタミンB₆は、たんぱく質の代謝を助け、アレルギーや糖尿病改善効果が期待できます。

保存方法

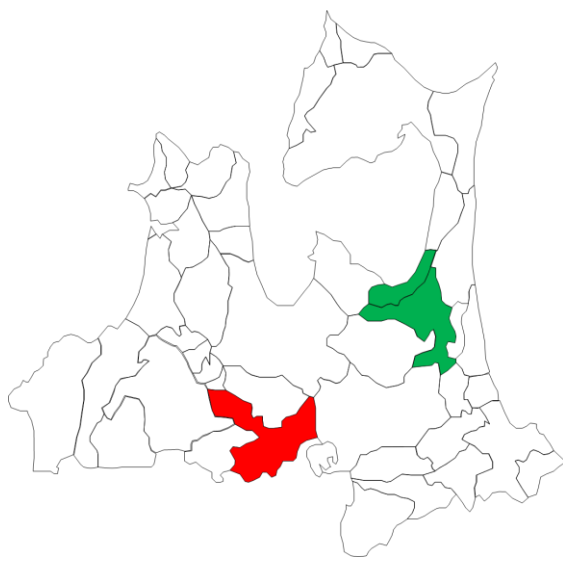
常温で風通しが良く、光が当たらない暗所で保存すると良いでしょう。販売されていた袋のまま保存すると良いです。※緑色の部分があれば大きくカットして取り除きましょう。

選び方

皮の表面が緑色になっていないもの、へこみが少なく、しっかりとした硬さがあるものを選ぶと良いでしょう。男爵薯系はホクホクした食感でコロッケなどに向いています。メイクイン系はカレーなどの煮物に向いています。

こかぶ

ヤマセ地帯は
こかぶ栽培に最適！



主な産地

中南地域

上北地域

特徴

青森県のこかぶは、国内出荷量3位であり、皮が薄く色白で、ほのかに甘いことが特徴です。また、「野辺地葉つきこかぶ」は、JAゆうき青森が商標登録し、ブランド化に取り組んでいます。

5～10月に収穫・出荷されます。

栄養

こかぶに含まれるβカロテンは、血圧低下作用や抗酸化作用が期待できます。また、葉には、多くのビタミン類が含まれています。

保存方法

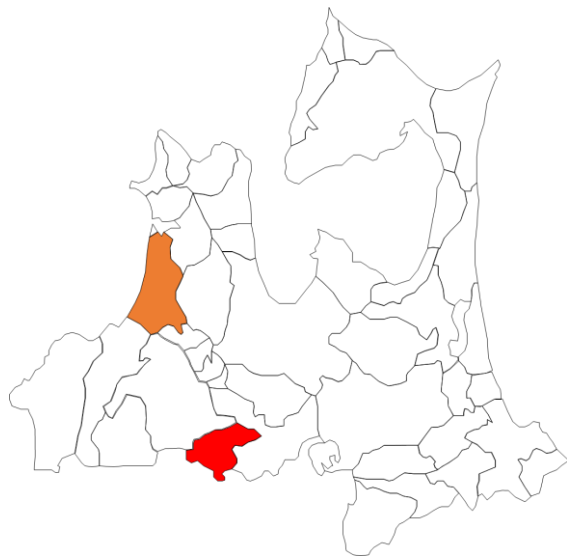
葉と根の部分を分けて袋に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。長く保存するとスが入りやすいので、なるべく早めに使い切りましょう。葉は黄色くなりやすいため、刻んで冷凍するか、茹でてから冷凍すると使いやすいです。

選び方

肌はつやつやと光沢があり、傷やへこみがなく、形の良いものが良いでしょう。葉が付いたこかぶなら、みずみずしい葉っぱのものがより新鮮です。ひび割れがあるものは避けたほうが良いでしょう。

メロン

値頃感と高い糖度が
セールスポイント！



主な産地

中南地域

西北地域

特徴

青森県のメロンは、国内出荷量7位であり、果肉が緑色で厚く、糖度が15度前後と極めて高い品種「タカミ」が栽培されています。

7～9月に出荷されます。

栄養

メロンに含まれるカリウムは、体内の水分調整や血圧調整の役割があります。

保存方法

常温でそのまま追熟させ、食べる前に冷蔵庫に入れて冷やしましょう。

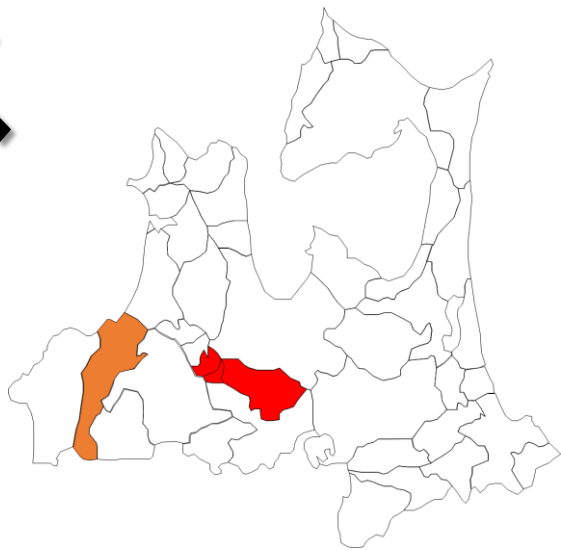
おしりのまわりが軟らかいか、甘い香りがしてくると、食べ頃です。

選び方

ずっしりと重く、果皮のひびが均一のものが良いでしょう。ヘタがついているときは細く、しおれている、ヘタがないときは、ヘタの断面部分がやや黄色みがかっているものが良いでしょう。

アスパラガス

食生活の洋風化、健康志向により消費拡大



主な産地

中南地域

西北地域

特徴

青森県のアスパラガスは、国内出荷量17位であり、栄養価が高いグリーンアスパラガスが多く栽培されています。

4～10月を主体に収穫・出荷されています。

栄養

アスパガスに含まれるアスパラギン酸は、疲労回復効果が期待できます。

保存方法

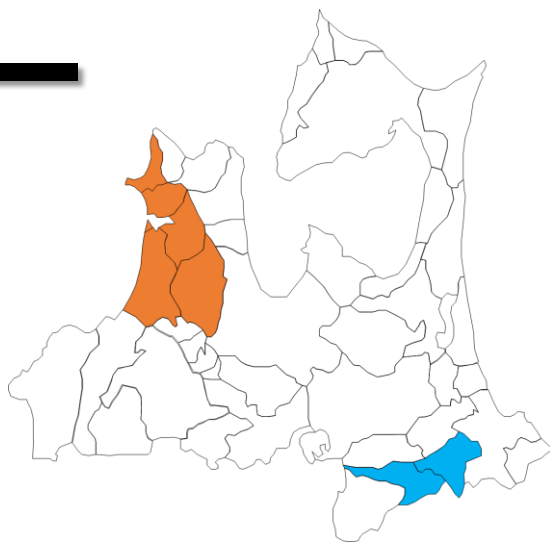
穂先を上にして縦置きで冷蔵庫で保存すると良いでしょう。切り口を薄く切り落として濡らしたキッチンペーパーや不織布で覆って、新聞紙で包んで保存しましょう。

選び方

まっすぐ伸びて、穂先が硬くしまっているものが良いでしょう。切り口がみずみずしいもの、根元が青々としているものを選ぶと良いでしょう。品種にもよりますが、細めより太くふっくらした方が柔らかく水分が多いです。

ブロッコリー

転作田を中心に産地化



主な産地

三八地域

西北地域

特徴

青森県のブロッコリーは、国内出荷量23位であり、収穫後すぐに選別し、氷詰めにすることで、鮮度が高いまま出荷できることが特徴です。

6～7月、9～10月に収穫・出荷されています。

栄養

ブロッコリーに含まれるアミノ酸(バリン・ロイシン・イソロイシン)は、運動時のエネルギー源として重要な役割を果たしています。

保存方法

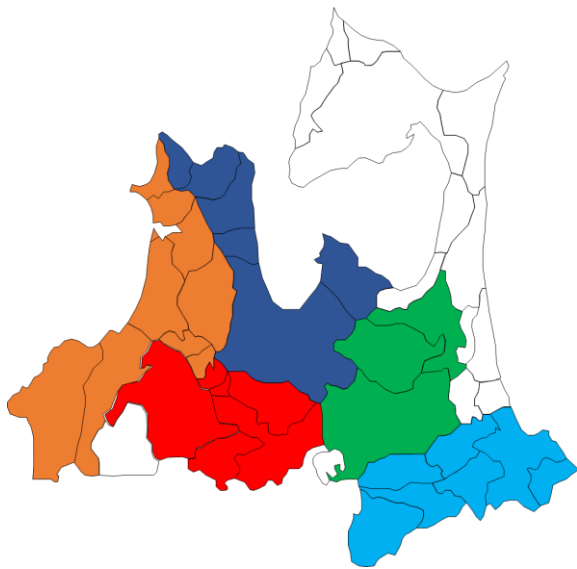
つぼみが黄色くなりやすいので、袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。すぐに食べないときは、小房に分けて茹でて、水切りして冷凍もできます。

選び方

つぼみがギュッとしまっていて、持つとずっしり重たいもの、濃い緑色や紫色のもの、茎に傷がないものを選ぶと良いでしょう。つぼみが黄色に変色したり、根元が黒ずんでいるものは避けたほうが良いでしょう。

トマト

味が良く、日持ちの良さにも
定評あり！



主な産地

東青地域

中南地域

三八地域

西北地域

上北地域

特徴

青森県のトマトは、国内出荷量
1 2 位であり、昼夜の気温差が大き
い環境で生産することで、味が濃い
ことが特徴です。

7～1 1月に収穫・出荷され、全
国的に出荷が少なくなる8月も安定
的に出荷しています。

栄養

トマトに含まれるリコピンは、抗
酸化作用が期待できます。

保存方法

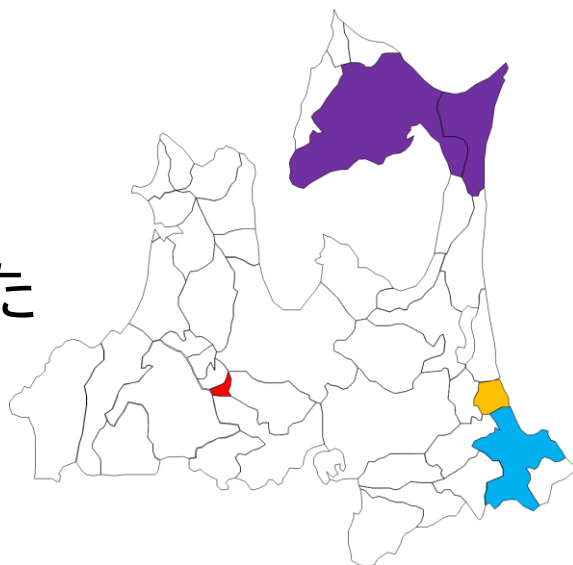
常温で日差しが当たらない場所で追
熟させましょう。食べる前に水で洗い
流す程度が一番おいしく食べられます。
冷凍すると皮がするっとむけます。

選び方

ヘタがぴんとしていて緑色が濃く、全
体的に色づきがよく、ツヤがあるもの
を選ぶと良いでしょう。また、おしりの中
心から放射線状に線があり、角ばってい
ないものを選ぶと良いでしょう。

いちご

夏季冷涼な気候を活かした
いちご栽培



主な産地

中南地域

三八地域

上北地域

下北地域

特徴

青森県のいちごは、国内出荷量
24位であり、冷涼な気候で生産さ
れることで、糖度が高いのが特徴で
す。

6～11月に収穫する「夏秋いち
ご」と11月～翌年6月まで収穫す
る「冬春いちご」があります。

栄養

いちごに含まれるペクチンは、血
糖値の上昇抑制やコレステロールの
吸収抑制効果が期待できます。

保存方法

購入したらすぐに冷蔵庫に入れま
しょう。夏秋いちごは、流通中の傷み
を防ぐため、7分程度の赤さで収穫さ
れているので、常温において赤く着色
したら、早めに食べましょう。

選び方

ヘタが緑色で、果皮が赤く、ハリと
ツヤがあるものを選ぶと良いでしょう。
熟すと甘い香りがしますが、パッ
クの底のいちごの状態を確認するのも
忘れずに。