

⑧こかぶ

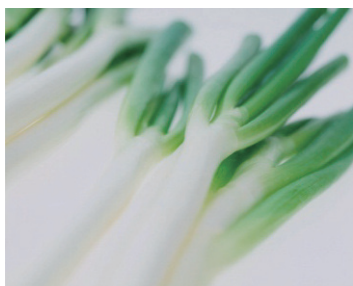
青森県のこかぶは主に関東地域に出荷され、夏場が出荷のピークです。皮が薄く、色白で鮮度がよいと好評を得ており、生産量は全国第3位（令和4年）です。

特に野辺地町で栽培されているこかぶは、昭和55年の大冷害を機にヤマセを逆手に取った作物として導入され、農薬の使用を少なくしたり、予冷施設の導入や出荷方法の改善など様々な取組を進めてきた結果、今では、出荷先の市場から「品質日本一」と評価されています。平成24年には農業団体が「野辺地葉つきこかぶ」で地域団体商標を取得しました。

私たちが普段食べるのは根（胚軸）の部分ですが、こかぶは多くの栄養が含まれている葉の部分もおいしく食べることができます。



⑨ねぎ



青森県のねぎは、土寄せして軟白化した根深ねぎの生産が主体で、夏ねぎ（7月～9月）の生産量は東北で第1位、全国で第10位（令和4年）にランクされています。

ねぎには独特のおいがありますが、このにおいの成分である硫化アリルは、消化液の分泌を促し、食欲を増進させるとともにビタミンB₁の吸収をよくします。

⑩メロン

生産量全国第5位（令和4年）の青森県のメロンは、値ごろ感と豊かな香りやロ一杯にひろがる甘さがセールスポイントで、甘さの元である糖は、素早く吸収され、夏場のエネルギー源となります。

青森県の主力品種である「タカミ」は果肉が緑色で糖度が高く、爽やかな甘みがあり、日持ちもよいという特徴があります。



メロン畑

3) 果樹

青森県は、全国第1位（令和5年）の生産量を誇るりんごのほかにも、さくらんぼ、ぶどう、なし、ブルーベリー、すもも、ももなど、たくさんの果物が作られており、西洋なしの生産量が全国第3位（令和5年）となっています。

①りんご

日本一の生産量を誇る青森りんごは、一日の寒暖の差が大きい気候の中で栽培されているため、実の締まりが良く、みずみずしい食感と甘み・酸味のバランスが絶妙で、色づきがよいと全国から高い評価を受けています。

りんごには、食物繊維のペクチン、カリウムなどのミネラル、ビタミンA、B、Cなどのビタミン類が含まれており「1日1個のりんごで医者いらず」と言われています。



りんごと言えば青森ですが、これまでの道のりは決して平坦なものではなく、未知の病気や害虫との闘いをはじめ、収穫が始まる秋口の台風による壊滅的な被害など、幾多の試練を乗り越えてきました。

昭和30年代後半からは、周年出荷を行うため、関係団体が一丸となって **CA貯蔵技術**（低温貯蔵庫内の空気組成を人工的に調整し、青果物の呼吸を最小限に抑制して鮮度を保つ技術）を積極的に導入し、長期貯蔵を可能としました。

近年は光センサーで瞬時に糖度や蜜の入り具合等の内部品質を測定できる選果施設の導入を進め、新鮮で美味しいりんごを全国の消費者に一年中届けています。

りんごの品種

世界中にあるりんごの品種は約15,000種で、うち日本では約2,000種あり、(地独)青森県産業技術センターりんご研究所では約300種、青森県内では約50種ほどが栽培されています。

県内の品種別の栽培面積は、「ふじ」が約5割を占め、次いで「つがる」「王林」「ジョナゴールド」となっています。

また、(地独)青森県産業技術センターりんご研究所では、りんごの品種改良を行っており、近年では、「紅はつみ」「はつ恋ぐりん®」などを育成しました。



紅はつみ



はつ恋ぐりん®

②さくらんぼ



青森県におけるさくらんぼ栽培は明治時代にさかのぼり、当時はりんご園の周りの防風林として植えられていたと言われていました。その後、さくらんぼの栽培に適した県南地方を中心に、品種更新や高品質生産に努めながら産地化が進みました。

現在、本県で作付けされている面積の半分以上は「佐藤錦」となっています。

毎年6月中旬から7月中旬にかけて開催される「南部町さくらんぼ狩り」の期間中には観光農園に県内外から多くの観光客が訪れています。

また、(地独)青森県産業技術センターりんご研究所が育成し、令和2年7月に全国デビューした「ジュノハート」は、果皮色がルビー色で甘みが強く、ハート形で、4Lクラスの大玉果の生産が可能な品種です。

③ぶどう

青森県内では主に「スチューベン」という品種が栽培されています。スチューベンは、育成されたニューヨークとほぼ同じ緯度であり、年間降水量や気温等の気象条件が似ている鶴田町を中心とした津軽地方で全国の約7割が生産されています。酸味が少なく濃厚な甘みが特徴で、貯蔵性に優れているため、長期にわたって美味しく食べられます。



ぶどうの皮に多く含まれているアントシアニンは、抗酸化作用が高く生活習慣病の予防に効果があると言われており、皮ごとジュースに加工することで摂取できます。

④西洋なし

青森県で生産されている西洋なしに「ゼネラル・レクラーク」があります。フランス生まれのゼネラル・レクラークは、海外から導入した様々な西洋なし品種の中から「青森ブランド」の候補として選ばれました。その後、青森の土壌・気候に合った栽培や病虫害防除、収穫時期の判定、より美味しくなる貯蔵の方法など多くの技術改良を重ね、本県では南部町がいち早く産地化に取り組みました。



ひときわ目を引く大きさと、熟すと黄金色で独特の芳香を有し、ジューシーでとろけるような食感が特徴です。

4) 冬の農業

(出典：青森の冬野菜)

青森県は、冬の厳しい寒さや大地を覆う雪などが妨げとなって、冬期間の農業生産活動が困難な状況にありましたが、平成13年度から、寒さや雪を利用した栽培や、低コストな加温栽培による野菜や花き等の生産に取り組むことにより、冬期間の農業者の就労期間の拡大と農業所得の向上を目指した「冬の農業」を推進しています。

これまでの取組により、県内各地で「寒締めほうれんそう」「雪にんじん」などが栽培されるようになっていきます。

①寒締めほうれんそう



ほうれんそうなどの葉物は、収穫前の一定期間徐々に寒さに慣らしていくと、作物自らが凍りにくくするため糖分などの成分を蓄積します。根の吸水能力が低下し糖分やビタミン類などの濃度が高まる一方、シュウ酸などのえぐみ成分が少なくなります。

冬期間に無加温栽培するので燃料費が不要な上、病虫害の発生が少ないため、農薬散布を大幅に減らすことが可能です。

食べ方は、甘味と旨みがあるので、そのままおひたしでもおいしいですが、バターやホワイトソース、チーズなどとの相性もよいことから、キッシュ、グラタン、パスタなどにもおすすめです。

②雪にんじん



雪にんじんは、夏に栽培し、秋に収穫できる大きさになったものを、収穫せずに、雪の下でじっくり熟成させてから収穫します。熟成により、旨みや酸味成分であるアスパラギン酸や、甘味成分のセリン（アミノ酸の一種）、香り成分のカリオフィレンが増加して、味も栄養価も高まります。

③雪室りんご



雪室は、積雪地帯に古くから伝わる天然の冷蔵庫です。雪室の中の温度は1℃前後で、湿度は90～100%に保たれており、保管された野菜や果物は「みずみずしさ」「おいしさ」「糖度」が増すとされています。

雪室りんごは、秋に収穫したりんごを箱に詰め、ビニールをかけて上から雪ですつ

ぽりと覆い春まで貯蔵します。

「雪室りんご」は、雪があれば容易に取り組むことができ、あまりコストがかからないことから、今では青森市、黒石市、西目屋村など県内各地で取り組まれ、地域活性化に一役買っています。

5) 青森の伝統野菜

①一町田せり^{いっちょうだ}

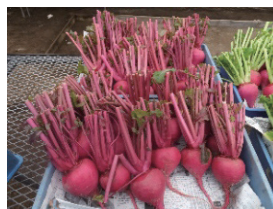
岩木山麓の弘前市一町田地区では、「しっこ（津軽弁：湧き水）」と呼ばれる冬でも凍ることのない湧き水を利用して、藩政時代からせりが栽培されています。収穫は、初雪がちらつく頃に露地栽培のものから始まり、厳冬期にはハウス栽培のものが主流となります。



独自の強い香りとシャキシャキとした歯触りで、根までおいしく食べられるのが特徴です。軽く茹でておひたしにしたり、鍋物の具材、すき焼き、天ぷら、きんぴらなどにして食べるのがおすすめです。

②筒井紅かぶ・^{ざるいし} 笹石かぶ

青森市では100年以上前から、漬物用の赤かぶとして、筒井地区で「筒井紅かぶ」、久栗坂地区で「笹石かぶ」が栽培されています。



筒井紅かぶ



笹石かぶ

どちらも収量が低く、漬物需要の減少などから作付けが減少していましたが、

伝統野菜を伝承するため、若手農家を中心とした「あおもり伝統野菜研究会」が結成され、作付拡大活動を展開し、西洋野菜・伝統野菜の生産者団体である「aovege（アオベジ）」が引き継ぎ、伝承を続けてきた地域の生産者達と協力しながら、生産・販売しています。

「筒井紅かぶ」は、内部がほんのり赤く、一部濃い赤色部分があり、生食ではやや辛みがありますが、加熱すると甘みが出てきます。

「笹石かぶ」は、内部が白く、一部ピンク色の部分があり、生食でやや甘みがあり、漬けると辛みが出ます。どちらも漬物はもちろん、グリル、スープ、パスタなどにも利用できます。

③大鰐温泉もやし

大鰐町では、大鰐温泉の特産品として、350年以上前から温泉を熱源とした半地下の「土室」の中で、豆もやしとそばもやしが生産されています。

栽培から洗浄・出荷までに使用する水は、すべて温泉水を使っていることから、独特の芳香とシャキシャキした食感が特徴です。

令和2年に地理的表示保護制度(GI)に登録されました。

