



広報・ゆうき



生き生き発信

第13回野菜振興会通常総会・

おいしいながいも決定戦表彰式

## 第13回野菜振興会通常総会・ おいしいながいも決定戦表彰式

2/21

J A ゆうき青森野菜振興会は第13回通常総会を東北町コミュニティセンターで開催した。会員出席となった通常総会は、106名の会員と県内外の行政関係者、市場関係者ら29名の来賓が出席した。

初めに野菜振興会会長の向井徳敦さんより「今年度、野菜振興会では、産地の動向調査を始め、地区ごとに推進作物を定め新規作物の積極的な導入や新たなPR活動を行い、振興会・各地区営農センター協議会・各部会の組織強化・活動内容をより一層充実させて参ります。また、生産者・野菜振興会・農協役職員が一丸となり「ゆうきの里

づくり」を基本方針とした「J A ゆうき青森ブランド」の確立、そして販売力の強化による「農家所得の向上と底上げ」に取り組み、野菜販売額70億円の早期実現を目指します。」とあいさつした。

その後、議長に藤谷極さん（六ヶ所）を選任し、令和5年度事業報告及び収支決算書の承認他3議案について承認された。また、報告事項としてやさい園芸部会の解散が報告された。

最後に「J A ゆうき青森ブランドの確立による野菜取扱額70億円の目標を早期に突破しよう」など4つのスローガンを提唱し、総会の幕を閉じた。



### スローガン

- 「J A ゆうき青森ブランド」の確立による野菜取扱額70億円の目標を早期に突破しよう
- 積極的な宣伝・情報発信による販売チャンネルの拡大とブランド力(販売力)の向上を目指そう
- 環境変化に左右されない持続可能な農業生産の実践による生産基盤の強化拡充を図ろう
- 消費者の信頼にこたえ安全で安心な農産物を持続的・安定的に供給できる産地にしよう



### CONTENTS

生き生き発信 .....2  
 TOPICS~とびくす~ .....4  
 農協からのお知らせ .....7  
 クロスワードパズル .....11

読者からの声/今月の新刊 .....12  
 食育ソムリエの「おべだふり」 .....13  
 インフォメーション .....14  
 クッキング/めんこ自慢/編集後記 .....16



おいしいながいも決定戦の表彰式



議長に選任された藤谷極さん（六ヶ所）



おいしいながいも決定戦の受賞者

※おいしいながいも決定戦入賞者は広報2月号3ページに掲載



要望を話す会員

## 1/30 千歳平小学校5年生と調理実習



ハンバーグを作る児童ら

J A ゆうき青森は、六ヶ所村立千歳平小学校で調理実習を実施した。調理実習には、5年生の児童9名と食育ソムリエ5名が参加し、地元特産品の野菜を使い調理した。

実習では、ながいものポテトサラダとごぼうハンバーグ、大根のスープを3班に分かれて食育ソムリエから作り方を教わりながら一緒に調理した。

児童は、「包丁を使うことに初めはなれなかったけど、食育ソムリエの皆さんに教えてもらって上手に切れた」「頑張って作った料理を食べてとてもおいしかった」「帰ってからまた作りたい」と調理実習を楽しんだ。

## 2/1 粘り強く頑張れ！ 天間林中学校にながいも寄贈



左から 李沢生産対策員、天間専務、工藤さん、町屋さん、小又町長、附田教育長、工藤校長

J A ゆうき青森トロフィーながいも出荷組合は、七戸町役場で受験生応援企画として七戸町立天間林中学校の3年生にトロフィーながいも47本を寄贈した。ながいものように粘り強く、悔いのないように受験をやり切ってほしいという思いで、生徒一人あたり1本のトロフィーながいもが贈られた。

寄贈式には、J A ゆうき青森の天間一博代表理事専務とトロフィーながいも出荷組合の李沢修一生産販売対策委員、小又勉七戸町長、附田道大教育長、天間林中学校3学年の町屋結月さん、工藤羽叶さん、工藤規正校長が出席した。

トロフィーながいもを受け取った町屋さんは、「地元の特産品のながいもを食べて志望校に合格できるように残りの時間を頑張りたい」と受験に向けて意気込んだ。

## 2/6 甲地小学校児童施設見学



施設見学の様子

本所営農センターは、社会科見学の一環として東北町立甲地小学校3学年児童12名を受入れた。長芋洗浄選別・貯蔵施設の役割と職員・作業員の仕事、ながいもが出荷されるまでについて説明した。

同施設では生産者が収穫したながいもが機械で選別される様子や作業員が箱詰めする様子、ダンボールが自動で作られる機械を見学し、参加した児童らは、見たことのない機械に興味津々であった。また、加工されたながいもを作業員が機械で袋詰めしている様子を見て、「すごい機械で袋詰めしている！」と驚きながら見学した。

児童らは「箱詰めされたながいもがロボットによって棚に入って、驚いた」「色々な作業や施設を見学できて楽しかった。」と感想を述べた。

## 2/6 アンジェレトマト説明会



説明会の様子

J Aゆうき青森天間林地区営農センター協議会は、ミニトマトの品種「アンジェレトマト」の説明会を天間林営農センターで開催した。

アンジェレトマトの栽培は昨年からはじめ、現在は6名の生産者でJ A全農へ契約出荷を行っている。説明会には、J A全農あおもりやさしいパッケージセンターの山形雅一さんを講師に5名の生産者が参加した。

説明会では、アンジェレトマトの現状や出荷規格、栽培方法などが説明された。アンジェレトマトは、9月から10月にかけて出荷数量が少なくなるため、その時期に向けての出荷を呼び掛けた。

説明会に参加した生産者は、栽培方法や出荷について再確認し、今年から新たに栽培する生産者は、出荷方法について確認を行った。

## 2/7 女性部通常総会開催



議長 横川すみさん

J Aゆうき青森女性部は七戸中央公民館で令和5年度通常総会を開催した。

通常総会では、議長を野辺地地区の横川すみさんが務め、令和5年度の事業報告及び収支決算、令和6年度事業計画案及び収支予算案など、3議案が原案通り承認された。

坪静江女性部長は、「新型コロナウイルスが第5類相当になり、各支部で様々な研修会や講習会を開催してきました。今後も部員相互の親睦を深めて活動していきたい。」とあいさつした。

通常総会後は、共済連青森県本部によるレインボー体操や部員などによるアトラクションが行われた。

## 2/9 令和5年度青年部協議会通常総会開催



令和6年度新役員ら

J Aゆうき青森青年部協議会は北農村環境改善センターで令和5年度通常総会を開催し、令和6年度青年部会長をとうほく支部の岡山寿治さんに決定した。

通常総会では、議長にとうほく支部の土橋重幸さんが選任され、令和5年度の事業報告及び収支決算、令和6年度事業計画案及び収支予算案など、5議案が原案通り承認された。また、酪農青年部の解散が報告事項として挙げられた。

令和6年度の役員は副会長に乙部大作さん(とうほく)、理事に佐藤和文さん(天間林)、高松元気さん(天間林)、石久保勇人さん(六ヶ所)、相内奨さん(六ヶ所) 鳴海拓哉さん(野辺地)、村山玲央さん(野辺地)、監事に鎌本貴幸さん(とうほく)、木村拓也さん(とうほく)が選任された。

## 2/13 にんにく特集 ABA取材



取材の様子

J Aゆうき青森野菜振興会にんにく部会は、七戸町のにんにく圃場や天間林営農センター構内のにんにく選別施設で、青森朝日放送「ハッピー」の収録が行われた。

収録では、2月29日にちなでんにんにく特集が企画され、同番組のレポーター高坂友衣さんがにんにく部会長の甲地武仁さんに、にんにくがどのようにして栽培されているかなどの質問をした。

甲地部会長は、にんにくの栽培について、「にんにくは概ね9月中旬から10月にかけて植え付けし、越冬して6月下旬から7月にかけて収穫します。越冬することで甘さがまし、おいしいにんにくができます。」と取材に答えた。その他ににんにく選別施設で、AIの選別機械を使用してにんにくが選別される様子を撮影した。

## 2/19 契約かぼちゃ説明会開催



トキタ種苗の小原氏によるかぼちゃ講習会

J Aゆうき青森東北地区営農センター協議会は、当J A本店で契約かぼちゃの説明会を行った。

説明会には21名の生産者が参加し、講師に全国農業協同組合連合会加藤氏、J A全農あおもりやさいパッケージセンター原子氏、トキタ種苗株式会社の栗木氏、小原氏を招き契約かぼちゃの出荷方法などの概要が説明された。その他に、トキタ種苗株式会社の小原氏がかぼちゃの栽培方法について講習を行った。

参加者の中には今回の説明会や講習会を受けて、今年から作付してみたいなど、生産者の増加につながった説明会となった。また、これまでに栽培している生産者は出荷方法などの再確認を行った。

## 2/20 女性部野辺地支部料理講習会開催



料理講習会の様子

女性部野辺地支部は、野辺地町中央公民館で料理講習会を開催した。料理講習会には、18名の部員が参加し、講師に築野食品工業株式会社の大塚氏を招いて行われた。

料理講習会では、「ミニアメリカンドック」「洋風肉じゃが」「炊き込みご飯」などを調理し、作り方のコツを大塚氏に教わりながら料理に取り組んだ。

また、ジャガイモを揚げる際には、油が飛ばないようにする揚げ方、それぞれの料理のコツやポイントが説明された。

料理講習会に参加した部員らは、「ミニアメリカンドックはおやつなどにも使えそう。」「家でも作ってみたい。」など料理講習会を楽しんだ。

営農指導課からのお知らせ

## 令和6年度野菜振興会会員登録受付中

受付期限：3月22日（金）

野菜振興会：3,000円

販売対策金：1,000円

※会費につきましては4月22日時点で届出いただいている口座から引落しいたします。

登録票：令和5年会員の皆様へは郵送済みです。**新規登録**は本・支所の営農指導課窓口までご相談ください。

・お問い合わせ先

営農経済部	営農指導課	TEL 0175-72-1413	FAX 0175-72-1422
六ヶ所営農センター	農産購買課	TEL 0175-75-2001	FAX 0175-75-2893
天間林営農センター	農産購買課	TEL 0176-68-3134	FAX 0176-68-2522
野辺地営農センター	農産購買課	TEL 0175-64-2004	FAX 0175-64-0388

購買課からのお知らせ

## 令和6年度 購買窓口業務 日曜日休業のお知らせ

購買窓口業務の休日対応について、令和6年4月より日曜日を休業とさせていただきます。

予約購買が普及したこと、働き方改革の実施と休日対応に伴う振替休日取得による平日業務への影響を考慮して、下記の表のとおり休日休業を実施いたします。何卒ご理解・ご協力くださるようお願いいたします。

なお、土曜日・祝日については営業（職員少数による休日対応）となります。

また、GWやお盆等は休業状況を変更する場合がありますので、最寄りの購買窓口でご確認ください。

期間	場所	土曜日・祝日	日曜日
令和6年 3月	本所購買課	3/2(土)～ 営業(休日対応)	窓口休業(予約供給のみ対応)
	六ヶ所営農センター	3/2(土)～ 営業(休日対応)	窓口休業(予約供給のみ対応)
	天間林営農センター	3/16(土)～ 営業(休日対応)	休業
	野辺地営農センター	休業	休業
令和6年 4月～	全営農センター	営業 (休日対応)	休業

令和5年度の決算棚卸監査が下記日程のとおり実施されますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

令和6年**3月30日(土)**・**3月31日(日)**

決算棚卸監査準備のため休業とさせていただきます。

令和6年4月1日(月)

棚卸監査終了まで休業、終了後は順次営業を開始いたします。

## 令和6年度生産対策助成について

## ●耕種部門●

令和6年度生産対策について、以下のとおり助成いたします。

(単位：千円)

項目	助成額	助成方法	対象期間	対象
土壌分析助成	1,000	土壌分析料500円/点以内	1~12月	実施者
堆肥購入助成	3,000	ともぞう・土作(ゼオ入り)購入費500円/m <sup>2</sup> 以内	1~12月	購入者
ながいも種苗事業	1,200	園試系6号原種導入	—	48,000本
にんにく種苗事業	1,500 (2,200)	白玉王原種導入事業費の20%以内	—	22,500片 (35,000片)
緑肥助成	1,200 (750)	緑肥種子購入費の15%以内	3月 取りまとめ	予約注文書により 予約購入したもの
にんにく線虫対策	1,200	ガスタート・クロールピクリン購入費の15%以内	7月 取りまとめ	
にんにく種子助成	2,400	白玉王原種導入費の20%以内 農協生産種子購入費の20%以内	9月末 まで	購入者
むかご助成	3,000	購入費の15%以内	5月末 まで	
こかぶ品質向上対策	600 (400)	奨励品種「なつばな」の購入費の20%以内	9月末 まで	
新設	ユニフォーム粒剤(単年度)	700	ユニフォーム粒剤購入費の15%以内	8月末 まで
	高温障害対策	300	B作くん・ジャットBM 購入費の20%以内	9月末 まで
合計	16,100			

※カッコ内は前年度計画額

○助成対象者 組合員

※令和5年度で廃止した項目：「ばれいしょ種子助成」、「トマト種苗助成」

※令和6年度で減額した項目：「にんにく種苗事業」2,200 → 1,500

※令和6年度より増額した項目：「こかぶ品質向上対策」400 → 600  
「緑肥助成」750 → 1,200

※令和6年度より追加した項目：「ユニフォーム粒剤助成」700、「高温障害対策」300

# 令和6年度生産対策助成について

## ●酪農畜産部門●

令和6年度生産対策について、以下のとおり助成いたします。

(単位：千円)

項目	助成額	助成方法	対象期間	対象	
飼料高騰対策	6,000 (3,800)	種子(牧草・デントコーン等)購入費の15%以内	4～9月	購入者	
新設	暑熱対策助成	4,400	牛舎施設内に設置する扇風機・ミスト機導入及び設置工事費の30%以内(1組合員当たりの上限100,000円以内)	4～9月	実施者
	乳牛改良対策	600	酪農振興センター入牧牛に対するゲノム検査費1頭当たり2,000円以内	通年	実施者
合計	11,000				

※カッコ内は前年度計画額

○助成対象者 組合員

※令和5年度で廃止した項目：「肥育牛購入助成」、「乳用雌判別精液助成」、「和牛精液助成」

※令和6年度より増額した項目：「飼料高騰対策」3,800 → 6,000

※令和6年度より追加した項目：「暑熱対策助成」4,400、「乳牛改良対策」600

## 新採用職員紹介



いした ちはる  
石田 小春

- 配属先 本店 信用共済部 金融課
- 生年月日 平成3年4月11日
- 住所 東北町
- 最終学歴 七戸高等学校
- 趣味・特技 まんがを読んだり音楽を聴くこと。子供の部活の応援。
- 抱負 1日でも早く仕事を覚えて頑張ります！

青森県産ながいもを使った料理30品をホームページに掲載中！



スマホでチェック！  
青森県産  
ながいも  
レシピブック



## 総務企画課からのお知らせ

## 組合員の相続加入手続きについて

J Aゆうき青森の定款第16条では、組合員の出資の持分を相続した者は、相続開始（お亡くなり後）60日以内でなければ相続による加入は認められない旨を定めております。

このことから、60日を超えると相続加入ができなくなり、死亡脱退手続き後、新たに新規加入の申し込みが必要となりますので、相続発生の際は60日以内に所定の手続きを行っていただきたくお願い申し上げます。

・各窓口お問い合わせ先	本 所	総務企画課	土 岐	(TEL 0175-72-1414)
	六 ヶ	所 支 店	川 崎	(TEL 0175-75-2577)
	天 間	林 支 店	天 間	(TEL 0176-68-3131)
	野 辺	地 支 店	中 村	(TEL 0175-64-3164)

## 訃 報

六ヶ所営農センター長の河原木和也殿（享年57歳）が去る2月20日、病気のため逝去されました。ご冥福を祈り、謹んで哀悼の意を表します。

## 私の食育日記

## 花粉症対策は食事から始めよう

食育インストラクター ● 岡村麻純

暖かくなる季節、子どもたちはたくさん外で遊びたいけれど、息子は毎年花粉症に悩まされています。5月ごろまで続く花粉症。外で過ごした日の夜は眠れないほどのくしゃみや鼻水に苦しんでいます。親としても何とかしてあげたいけれど、子どもはあまり強い薬も飲めず、マスクや掃除、洗濯など身の回りのことに気を付けてあげることしかできません。そんな中で大切にしているのが食事です。

そもそも花粉症とは、本来なら無害な花粉に体が反応してしまうアレルギー症状です。その原因には免疫力が関わっているため、花粉の時期は免疫機能を整える食事を特に意識することで、症状を抑えることが期待できます。その免疫力に大きく関わるのが腸内環境です。腸内の環境を整えるには、ヨーグルトなどの乳



酸菌がお薦めですが、その乳酸菌の餌となる水溶性食物繊維が多く含まれるプルーンやキウイ、オートミールやグラノーラを一緒に取るとより効果的です。

他にも抗酸化作用のあるポリフェノールの一種であるタンニンには炎症を抑える働きがあるので、喉の痛みや鼻水を抑えてくれると期待できます。タンニンが多く含まれるレンコンは食物繊維も多いのでお薦めです。他にも青魚に含まれるDHAやEPAもアレルギーを抑制する作用があるといわれています。お肉より魚中心の献立にしてみるのも良いかもしれません。

主な飲み物はルイボスティーにしています。ルイボスティーにはポリフェノールの一種で抗アレルギー作用があるとされるフラボノイドが多く含まれ、かつノンカフェインなので子どもの飲み物にぴったりです。

効果的なものを食べるだけでなく、腸に負担のかかる脂っこいものや、消化しにくいものを控えることも大切です。本来なら心地良い春。少しでも子どもたちが楽しく外で遊び回れるよう、食事から工夫していきたいと思います。

# クロスワードパズル

二重マスの文字を並べてできる言葉はなんでしょう？

1	5	7		13		20
2				14	17	
		8	11		18	
	6			15		
3			12			21
4		9		16	19	
		10				



## ヨコのカギ

- ① 冬がウインターなら、春は
- ② 天ぷらやフライに付けられています
- ③ 煮物を作るときにすくうこともあります
- ④ 水中をふわふわと漂う生き物
- ⑥ 平面は2次元、立体は
- ⑧ 桃太郎がきび団子を着けていた場所
- ⑩ 入学式で胸に着けるお母さんでもあります
- ⑫ メジロやヒヨドリが吸うもの
- ⑭ 関東——、——裁判所
- ⑯ 漢字で書くと土筆。春の山菜です
- ⑰ オンの反対語



## タテのカギ

- ① ゴルフプレイヤーがカードに記録します
- ③ 眠いときに出来ます
- ⑤ アマではありません
- ⑥ お花見といえばこの花
- ⑦ テレビやエアコンの操作に使います
- ⑨ お酒は飲めません
- ⑪ みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
- ⑬ ストレスがたまるとこぼしたくなることも
- ⑮ ダブルプレーともいいます
- ⑰ 湯が冷めないよう——ポットに入れた
- ⑲ 当たりかな、外れかな
- ⑳ 山梨県の県庁所在地である市
- ㉑ 馬に乗る人のこと

郵便はがき

お手数ですが  
63円切手をお貼りください

0 3 9 2 6 3 3

東北町字素柄邸82-3

## JAゆうき青森 総務企画課 行

ご住所 〒 —		
お名前		電話番号 ( ) —
年齢 歳	性別 男・女	組合員名

✂ (キリトリ)

## 応募方法

クイズの答え、住所、氏名、年齢、性別、組合員氏名、電話番号、JAや本誌に対する意見・感想・情報などを明記のうえ、掲載のはがき又はFAXでどしどしご応募ください。

抽選で5名の方に、「カタログギフト」「Aコープ商品券」「給油所プリカ・カード」のいずれかをプレゼントします。(お好きな賞品にマルを記載して下さい) たくさんの方のご応募をお待ちしています!

\* FAX番号 0175-72-1424

《締切り》令和6年3月28日(木)

\* 当日消印有効

《2月号の答え》

ウシオジル

ハ	ル	ヤ	ス	ミ	マ
ア	マ	ヨ	ウ	シ	
ノ	ー	ト	ウ	シ	ユ
ド	カ	オ	リ	マ	
ジ	ア	マ	リ	シ	ロ
マ	ジ	メ	ノ	キ	
ン	シ	ヨ	ウ	シ	ヨ

《2月号の当選者》

●応募総数 36通 ●正解者数 36通  
おめでとうございます

- ★鶴ヶ崎聖奈さん (東北町・鶴ヶ崎)
- ★ハ ル (東北町・甲地)
- ★ハリ一 (六ヶ所村・新城平)
- ★きび太郎 (七戸町・森ノ上)
- ★モカ大好き (野辺地町・馬門)



# 読者からの声

**お** べだふりの昆虫食!!コオロギには、栄養が含まれていると知りました。もしかしたら10年後には、テーブルの上のついでにあるかも?

(野辺地町 K・Eさん)

**編**今コオロギを食事として食べることに抵抗あるかもしれませんが、何年後かにはそれが当たり前になるかもしれませんね。今回のおべだふりで、タコスやトルティーヤの具材に昆虫をいれることに驚きました。海外で昆虫を食べることは当たり前なのでですね。

**今**年のそばの実をもらい粉にしてそば打ちをしました。作りたてのそばにすりおろしたながいもをのせて食べるのが好きです。

(野辺地町 N・Kさん)

**編**私もそばを食べるときはとろろや山菜をのせて食べるの好きです😊てんぷらをのせて食べるよりとろろそばのほうがそばにからまったとろろがとってもおいしいですよ!

**今**年の冬は雪が少ない。やはり異常気象?このまま春に・・・???

(東北町 S・Yさん)

**2**月なのにこんなに暖かくて農繁期が心配です。今年はどうな天候なんでしょうね。(東北町 N・Tさん)

**編**今年の冬は本当に暖かくて、雪が少ないですね。積もったと思っても、最高気温がプラスの温度なのですぐ消えてしまいますよね。降る雪も水っぽい雪で、いつもの冬より暖かいのかなと感じています。冬に雪が少ないとこれから雨が多い

イメージです😓ここ数年、異常気象が発生しています。今年こそはいい野菜ができることを願っています!

**2**歳の孫は白菜やキャベツなどの葉物野菜は好まず、大根、にんじん、レンコン、しいたけなど歯ごたえのある野菜料理を好んで食べます。自然と私も好みの食材で作り出しそうに食べてくれるのが楽しみです。

(六ヶ所村 Y・Sさん)

**編**私も葉物野菜より根菜類の野菜が好きです😊葉物野菜はべちゃべちゃしたものは苦手なので、生かさつと火を通して食べています😊歯ごたえのある食材は、おいしさだけでなく食感を楽しめて料理を2度楽しめるのでおすすめです😊

**お**いしい長芋決定戦「味付けなしの長芋の食べ比べ」はほとんどないのをごろろに切って、かつおぶし、しょうゆ少して10kgでもすぐに食べてしまいます。

(七戸町 T・Mさん)

**編**私は選ばれたながいもを全部試食しましたが、どれも甘みのあるながいもでも美味しかったです!!1位と2位の差も1票差だったのでどのながいもも美味しかったと思います。私はかつおぶしよりあおさ派なので、よくあおさとしょうゆをかけて食べています😊

**2**月号にスマホ教室開催の様子が掲載されていたので、次回の機会には、ぜひ参加したいです。

(七戸町 Y・Sさん)

**編**スマホ教室を開催する場合は、広報誌でお知らせしますので、次回はぜひ、参加してください😊

得する! 役だコ!

## 今月の新刊



### 絵本のように美しい 宿根草の小さな庭づくり

季節の花を長く楽しむ

白馬コルチナ・イングリッシュガーデン 監・著

定価1,650円(税込)

宿根草やバラ、低木を使った、まるで絵本のような景観が人気の白馬コルチナ・イングリッシュガーデン。誰もが憧れるガーデンの要素を1坪のスペースに置き換えた、省スペースでできる宿根草の庭づくりを紹介

お申し込みは営農指導課まで

3月号の答え	
ご希望の賞品	選べるカタログギフト
	A コープ商品券(とうほく店・天間林店・平沼店・倉内店で使えます)
	給油所プリカ・カード(天間林給油所で使えます)

※ご希望の賞品いずれかに○を記入ください。記入がない場合はカタログギフトをお送りします。

◎ J A や本誌に対する意見・感想・情報などをお書き下さい。

※必ず記入して下さい。記入の無い場合は当選しても無効となる場合があります。

当選した場合、名前を本誌に掲載してもよいですか? (どちらかに○)	はい・いいえ
「いいえ」の方はペンネームを書いてください。	



## 今月は… 牛乳の歴史と健康効果!

### 知って得する??牛乳の歴史



羊やヤギの乳を飲み始めたと言われる。

日本では孝徳天皇が初めて牛乳を飲み、その栄養価の高さから「牛乳は飲む薬」と話していたという記録がある。

乳を出す牛よりも戦で使う馬が重宝されるようになり、牛乳は次第に飲まれなくなった。



天皇が毎日2回牛乳を飲んでいると新聞で伝えられると国民の間で牛乳の飲用が広まったとされている。



西アジアでは羊・ヤギの家畜化が始まる。



皇族から貴族にも飲用され、広まっていく。



8代将軍・徳川吉宗が馬の医療用として牛乳の必要性を教えられ、初めて牛の飼育をした。これが、近代の酪農の始まりとも言われた。当時はまだ牛乳の希少価値が高く庶民には手の届かないものであった。

前田留吉は牛の飼育や搾乳を習い、牛乳の販売を始めた人であり、日本の搾乳の始まりとなった。



### 牛乳の効果

✓ 睡眠の質の改善

✓ 疲労回復効果

✓ リラックス効果

牛乳の主な栄養  
タンパク質  
カルシウム  
ビタミン  
脂質 等

✓ 筋肉量を増す

✓ 骨を丈夫にする

✓ 熱中症の予防

#### 牛乳を飲むベストなタイミングは?

〈朝〉 乳タンパク質に含まれるトリプトファンから睡眠ホルモンが生成され、その日の夜の寝つきがよくなる!

〈運動後〉 筋肉の回復に必要な必須アミノ酸が多く含まれているため、疲労回復効果がある。

〈夜〉 骨のカルシウムの沈着は夜が優位のため、骨が丈夫になる!

冷たい牛乳と温かい牛乳では効果の違いは特にありませんが、温めると乳糖が分解されやすくなりお腹がゴロゴロしくなります。苦手な人は、コーヒーや紅茶へミルクの代わりに牛乳を使用したり、暑くなる時期は100%オレンジジュースや梅酢を1対1で混ぜるのがおすすめです。

#### 食育ソムリエ特製! 梅酢原液の作り方

○材料 青梅...1kg

Aコープらっきょう酢(1.8L)...1本

○作り方 梅のヘタを取り、きれいに洗って水切りしておく。きれいな瓶に梅を入れ、らっきょう酢を注ぎ、冷暗室で保存する。食べ頃は約1ヶ月後。梅酢を混ぜるときはたくさん氷(クラッシュなら尚良し!)を入れて飲んでみてください。クラッシュ氷に絡んで最後は氷までおいしく食べられます! 青梅が出始めたらぜひお試しください(^^)



## 1月生乳生産状況

◎県内の状況

(戸、t、%)

農協名	令和4年度出荷実績	生産者戸数	生産量	前年比(同月)	令和5年度累計	前年比(累計)
ゆうき青森	61,066.3	80	4,296.8	83.0	46,367.3	90.8
十和田おいらせ	7,950.2	32	570.0	89.6	5,906.4	88.1
八戸	4,102.9	20	333.7	94.3	3,138.3	91.5
おいらせ	2,036.1	6	164.0	94.0	1,726.4	102.1
青森地方酪農	329.3	2	32.2	97.5	291.8	107.9
つがる弘前	292.2	1	15.3	69.9	171.5	67.0
青森	41.2	1	1.1	37.9	13.4	36.6
計	75,818.2	142	5,413.1	84.6	57,615.1	90.8

◎全農ランク別乳価

(円/kg(税抜)、戸)

体細胞数	細菌数	Aランク	Bランク	Cランク	Dランク
		5万未満	5~10万未満	10~30万未満	30万以上
Aランク 20万未満	単価	128.25	127.25	126.25	115.25
	戸数	38			
Bランク 20~30万未満	単価	125.25	124.25	123.25	112.25
	戸数	25			
Cランク 30~40万未満	単価	124.25	123.25	122.25	111.25
	戸数	7	1	1	
Dランク 40~50万未満	単価	122.25	121.25	120.25	109.25
	戸数	5	1		
Eランク 50~80万未満	単価	113.25	112.25	111.25	100.25
	戸数	2			
Fランク 80万以上	単価	100.25	99.25	98.25	87.25
	戸数				

※戸数については、延べ戸数です。

◎概況

全国	R6年1月の受託乳量は579.4千tと前年比98.7%。飲用向けは前年比97.3%でした。
東北	R6年1月の受託乳量は38.4千tと前年比で93.4%でした。
青森県	R6年1月の受託乳量は5.4千tと前年比84.9%となった。
当農協	R6年1月の販売乳量は4,296.8tと前年比83.0%の実績となった。

全農控除金額	送乳運賃	kg当たり	4.9691円
	C S 処理料	kg当たり	1.80円
	消費拡大資金	kg当たり	0.52円
	酪農振興資金	kg当たり	0.22円
	年度末精算資金	kg当たり	0.10円
	生乳検査料	kg当たり	0.13円
	幹旋乳事務費	kg当たり	0.0288円
	全国連委託手数料	kg当たり	0.2998円
	乳製品在庫調整拠出金	kg当たり	0.40円
	需給均衡対策拠出金	kg当たり	0.0460円
補給金単価	生産者補給金	kg当たり	1.2905円
	集送乳調整金	kg当たり	0.3936円

## 令和6年2月和牛市場高価格取引一覧表（青森県家畜市場）

1. めす

No	父	母の父	母の祖父	日齢	体重	価格
①	安福久美穂	国勝平	正勝	315	297	902,000
②	安福久白鵬	85の3	平茂勝	317	330	900,000
③	安福久百合	茂第1	花国	302	260	816,000
4	安福久百合	茂第1	花国	338	327	813,000
⑤	福之姫	安福久	平茂勝	298	310	745,000
6	福之姫	安福久	忠富士	290	368	736,000
7	福之姫	安福久	第1花国	315	347	702,000
⑧	福之姫	安福久	平茂勝	315	352	699,000
9	福之姫	安福久	百合茂	301	328	683,000
10	夏百合	諒太郎	芳之国	296	322	681,000

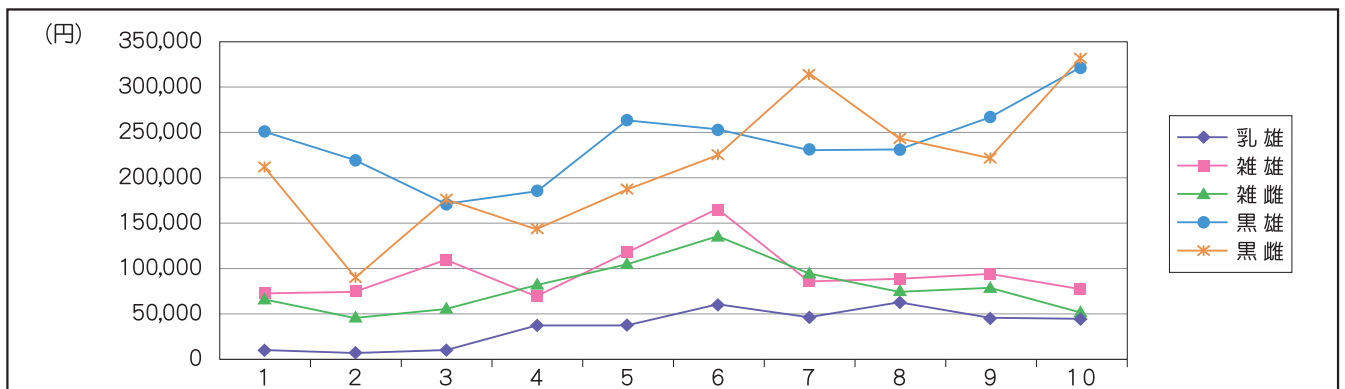
No○印は当農協生産者出荷牛

2. 去勢

No	父	母の父	母の祖父	日齢	体重	価格
1	福之姫	安福久	第1花国	317	368	903,000
②	北美津久	百合茂	安福久	315	368	892,000
3	百合白清	2安福久	平茂勝	287	371	877,000
4	福之姫	安福久	平茂勝	301	334	867,000
5	福之姫	諒太郎	安福久	296	366	864,000
6	北美津久	百合茂	松福美	307	370	852,000
7	美津金幸	福之姫	安福久	290	325	840,000
⑧	福之姫	安福久	平茂勝	287	333	837,000
⑨	第1花国	諒太郎	安福久	307	339	835,000
⑩	福之姫	安福久	平茂勝	305	397	833,000

## スモール市場平均価格の推移（直近10回）（青森県家畜市場）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
開催日	8月24日	9月14日	10月5日	10月26日	11月16日	12月7日	12月21日	1月11日	2月1日	2月22日
乳雄	10,426	7,763	10,290	38,616	38,879	52,367	46,142	61,859	45,528	44,746
雑雄	71,647	72,177	100,904	69,672	119,483	165,176	85,567	89,159	93,714	77,198
雑雌	66,433	45,872	55,560	81,018	103,813	134,766	94,125	74,410	79,340	51,100
黒雄	252,817	219,450	172,543	184,947	263,700	252,450	231,314	232,238	266,750	321,811
黒雌	212,575	89,833	178,200	144,925	188,100	226,600	315,700	242,688	221,833	333,025



## 年共計野菜の販売および洗浄選果状況

令和6年2月20日現在

品目名	販売状況	洗浄選果状況	製品発生割合 (%)																							
			等級率		階級率																					
ながいも	<p>本県産・北海道産の販売。 北海道産の潤沢な入荷が続いており在庫を抱えながらの厳しい販売となっている。本県産については、北海道産との価格差により引き合いは鈍く、弱含みでの販売となった。 本県産の入荷は少ないものの、発生比率の高い太物及びC品については厳しい販売が続く見通し。</p> <p>(相場) 単位：円/箱 (10kg)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>等階級</th> <th>4 L</th> <th>3 L</th> <th>2 L</th> <th>L</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A 品</td> <td>3,600～</td> <td>3,600～</td> <td>4,000～</td> <td>4,000～</td> </tr> <tr> <td>B 品</td> <td>3,400～</td> <td>3,400～</td> <td>3,800～</td> <td>3,800～</td> </tr> <tr> <td>C 品</td> <td></td> <td></td> <td>2,800～</td> <td>2,600～</td> </tr> </tbody> </table>	等階級	4 L	3 L	2 L	L	A 品	3,600～	3,600～	4,000～	4,000～	B 品	3,400～	3,400～	3,800～	3,800～	C 品			2,800～	2,600～	<p>・令和5年産入庫数量 143,105</p> <p>・洗浄選果数量 110,802</p> <p>・未選果数量 32,303</p> <p>(単位：コンテナ) (20kg換算数)</p> <p>*秋掘12月上旬 入庫分洗浄選果中</p>	等級率		階級率	
		等階級	4 L	3 L	2 L	L																				
		A 品	3,600～	3,600～	4,000～	4,000～																				
		B 品	3,400～	3,400～	3,800～	3,800～																				
		C 品			2,800～	2,600～																				
		A 品	17.7	5・4 L	39.1																					
		B 品	34.1	3 L	20.0																					
		C 品	22.3	2 L	18.3																					
		D 品	22.8	L	12.6																					
		平	3.1	M	4.2																					
計	100.0	S	3.0																							
		その他	2.7																							
		計	100.0																							
		(階級比率は、A・B品の比率) 1コンテナ当たり出来高数 1.58 (10kg)																								
にんにく	<p>量販店の売り場面積は広くないものの、特売等の展開による引き合いがみられたことから在庫整理も進み、価格は保合いとなった。 今後は入荷量が減少推移となるものの、荷動きは緩慢となることから、価格は保合いとなる見通し。</p> <p>(相場) 単位：円/kg</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>等階級</th> <th>2 L</th> <th>L</th> <th>M</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A 品</td> <td>1,700～</td> <td>1,500～</td> <td>1,300～</td> </tr> <tr> <td>B 品</td> <td>1,500～</td> <td>1,300～</td> <td>1,100～</td> </tr> </tbody> </table>	等階級	2 L	L	M	A 品	1,700～	1,500～	1,300～	B 品	1,500～	1,300～	1,100～	<p>・調製品入庫数量 28,638</p> <p>・選果数量 20,807</p> <p>・未選果数量 7,831</p> <p>(単位：コンテナ)</p>	等級率		階級率									
		等階級	2 L	L	M																					
		A 品	1,700～	1,500～	1,300～																					
		B 品	1,500～	1,300～	1,100～																					
		A 品	18.7	2 L	5.2																					
		B 品	63.3	L	55.0																					
		C 品	16.3	M	31.2																					
		その他	1.7	S	8.6																					
		計	100.0	計	100.0																					
				1コンテナ当たり出来高数 18.5kg																						

### 理事会だより

#### 第16回 (2月28日開催)

##### 〈決議事項〉

1. 諸規程の変更について

原案の通り承認

2. 資金の貸付について

原案の通り承認

3. 実質破綻先債権の処理について

原案の通り承認

4. 令和3年産共計米の本精算について

原案の通り承認

5. 県常例検査の指摘事項に対する改善状況報告(案)について

原案の通り承認

6. 令和6年度協力組織への活動助成(案)について

原案の通り承認

7. 特別損失の計上について

原案の通り承認

8. 令和6年度機構の再編成(案)について

原案の通り承認

9. 参事の任免について

原案の通り承認

##### 〈報告事項〉

1. 組合員の加入・脱退について

2. 諸規程の変更について

3. 固定資産取得に係る入札等の結果について

4. 内部監査の結果報告について

5. コンプライアンスの実践状況の報告について

6. 「経営者保証に関するガイドライン」への取組方針の設定について

7. 地方公共団体の既貸付基準金利の変更について

8. 令和6年度購買窓口の日曜日休業について

9. 役員県外視察研修報告について

10. 融雪資材購入助成事業の期間延長について

11. 職員の退職について



長芋の照り焼き



《材料／2人分》

- ・長芋…1/2本
- ・サラダ油…適量



- ・焼肉のタレ…大さじ2
- ・味噌…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1

《作り方》

- ①長芋を一口大に切り水にさらす。
- ②フライパンに油を入れる。長芋は水気を切ってから入れ、炒める。
- ③焦げやすいため火を止めてから☆を合わせ絡めたら完成。

とても簡単で美味しいレシピです！  
ぜひ皆さんも作ってみてください😊

組合員数（1月31日現在）

	正組合員	准組合員	合計
本所	698(-2)	319(±0)	1,017(-2)
六ヶ所	387(-1)	168(±0)	555(-1)
天間林	980(-4)	144(+1)	1,124(-3)
野辺地	209(+1)	179(-2)	388(-1)
らくのう	209(-2)	69(±0)	278(-2)
合計	2,483(-8)	879(-1)	3,362(-9)

( )内は先月比

編集  
後記

3月になり、今年の冬は雪が少ないですね。2月19日には16℃と最近にない気温で、もう春は目前のように感じます😊先月に犬の散歩をしていた際に、空は晴れているのに雪が降っていて、思わず写真を撮ってしまいました📷



広報担当になってから写真を撮ることが好きになり、スマホですが写真をよく撮るようになりました😊色んな角度を試していい写真を撮れるようにしつつ何枚も撮ってしまいます…。商品を撮ることが一番苦手で、上手に撮れません😭皆さんの自慢の写真やこの角度は絶対上手に撮れる！といった方法があればぜひ教えてほしいです！！



めんこ自慢



東北町 上北地区

柴田 紬つむぎ 生ちゃん（1歳1ヶ月）

両親：柴田 良一さん・緋里さん  
〈組合員村居義広さんのお孫さん〉

いっぱい食べて元気に育てね  
パパ・ママより



このコーナーに掲載希望の方は、総務企画課までお問い合わせ下さい

めんこ自慢へ掲載希望の方を募集しております。掲載された際には景品等のプレゼントがございます。  
ご希望の方は本所総務企画課へ御一報、またはL A・営農指導員が訪問の際に、一言よろしく申し上げます。

