

地域に根差し、人の命と土の文化を育む

Paljaとは、
Pal=友達・仲間と、
ja=農協で
「みんなJAの仲間」
であることを
表した造語です。

あなたが主役 いっしょに前へ！
VEGI・SUKE

あおもりけん
青森県のにんにくは日本の7割の生産量を占め、
にほん わり せいさんりょう し
全国でも1位の生産量を誇っています。

JA八戸では、

にんにく専門部
せいさんしゃ
生産者
498人

せいさんめんせき
生産面積
約204ha

CHECK!

**にんにくが
できるまでを学ぼう**



豆知識

- ◆美味しいにんにくの見分け方
 - ・皮が白く、良くしまっているもの
 - ・重量感のあるもの
- ◆保存方法
 - ・ネットに入れて風通しの良い涼しい所に吊るして保存しよう
 - ・冷凍保存するときは、薄皮をむいて1片ずつ小分けにし保存袋に入れるか、ラップして保存しよう
- ◆にんにくの効能(アリシン・ビタミンB1)
2つの主な成分には
 - ①身体を温める効果
 - ②疲労回復・スタミナアップ効果
 - ③血糖値の上昇を抑制する効果
 - ④免疫力の低下を防ぐ効果
 があるといわれているよ!!

がつじょうじゆん
9月上旬～
がつちゆうじゆん
9月中旬

たね
種こぼし



にんにくを1片
1片ばらばらに
します。

がつちゆうじゆん
9月中旬～
がつじょうじゆん
10月上旬

うえ
植
つ
付



ばらばらにした種1片
1片を植え付けます。
10～15日ほどで芽が
でて、年内に3～4枚
の葉をつけます。

えつ
越冬

ゆき
雪でおおわれた畑の中で、冬眠した状態で
冬を越します。
ゆき
雪の中で保温されじっくり育つことで、
から
辛みが少なく甘みのある味わいになります。

4～5月



にんにくが大きく
生長するように、
ほ場管理をします。

がつちゆうじゆん
8月中旬～
よくねん
翌年6月

しょうひしゃ
消費者のもとへ

このマークがJA八戸管内産の目印!
スーパーで見つけて、食べてみてね!



アリシン
(にんにくの臭いのもと)
きざ
刻む、すりおろす、
つぶすなどの調理の過程で
におい
臭いが発生しやすい

ビタミンB1



ちょうせい
調整・出荷

れいぞうちようじゆん
冷蔵貯蔵施設で保管することによって、
ねんかん
年間を通した出荷が可能となります。



がつげじゆん
7月下旬～
がつちゆうじゆん
8月中旬

かん
乾燥



茎と根を切ったにんにくを
コンテナに入れ、温風暖房
機を利用し約3週間乾燥さ
せませす。乾燥の目安は、重
量で30%くらい減った時
となります。

がつちゆうじゆん
6月中旬～
がつげじゆん
7月下旬

しゅう
収穫



くき
茎を刈り取り、にんにく
にくり取り機で
収穫します。



毎日のサラダをもっとおいしく!

にんにくを使った手作りドレッシング

シーザーヨーグルトドレッシング

定番のシーザードレッシングをヨーグルトで作ることで爽やかにアレンジ。発酵食品のため、食物繊維が豊富な野菜と一緒に取ることでおなかの調子を整える効果も。

材料(2~3人分)

- 1 砂糖 小さじ1
- 2 塩 小さじ1/4
- 3 ニンニク(すりおろし)少々
- 4 ヨーグルト 100g
- 5 粉チーズ 適量
- 6 黒こしょう 適量

完成!

ヨーグルトを混ぜるときは少しづつ加えると味がよくなるよ

材料を1~6の順に混ぜ合わせる

豆腐マヨネーズ

高カロリーで罪悪感のあるマヨネーズ。豆腐で作れば、タンパク質も取れてしかもヘルシー。定番サラダの他、スティック野菜のディップにも◎。

材料(作りやすい量)

- 1 木綿豆腐 1/2丁(150g)
- 2 砂糖 小さじ1
- 3 ニンニク(すりおろし) 小さじ1/4
- 4 塩 小さじ1/2
- 5 オリーブ油 大さじ2

完成!

4等分にし、熱湯で1~2分ゆでて湯切りし水分を取る

フードプロセッサーがないときは、ハンディミキサーなどで混ぜても◎

1~5の材料を全てフードプロセッサーにかけ、滑らかになるまで混ぜる

先着500名様 農産物即売会会場を巡って10個のクイズを見つけ出せ!

VEGI*SUKE クイズラリー

開催内容

VEGI*SUKEのキャラクターが農業に関するクイズを出題するよ!

開催場所

農産物即売会会場(SGプラザ)

参加方法

- ①会場内の本部テントにて本広報誌(地域住民向けコミュニティ誌Vol.6)を持参またはJA八戸ホームページTOP画面、JA八戸Instagram(@jahachinohe)フォロー画面をスタッフに見せよう
- ②回答用紙をスタッフから受け取ろう
- ③会場内のクイズを探して、クイズの回答を回答用紙に記入しよう
- ④本部テントで回答を確認してもらい、景品をゲットしよう!

その他

・景品の内容は随時JA八戸Instagram(@jahachinohe)に投稿いたしますのでご確認ください。

クイズに正解して 農業マスターになろう!



大地がくれる恵みを地域に ひとが主役 いっしょにみんなでお分かち合おう

JA八戸グループ

農産物即売会

令和5年10月21日(土) 午前10時~午後3時

※体調不良の方は、ご来場ご遠慮願います。

生産部会員が丹精こめた 新米・新鮮野菜・果物・花など 日頃の感謝を込めて即売

※商品は多数をご用意しておりますが、数に限りがございますので売り切れの際はご容赦ください。

お楽しみお米 野菜や果物もたくさん

お徳が いっぱい!

牛乳200ml無料配布 午前10時~ 先着1,000名様

たのしい水風船釣り

農作業事故のVR体験ができるよ!

輪投げやちびっこコーナー

金融部・共済部 各種商品PR

ちよりす号 展示よりそうもあそびにくるよ!

大人気!! 牛串販売 数量限定

SGグループ 健康チェックコーナー 介護用品等販売

ヴァンラーレ八戸FCの選手がやってくる!!

※詳細が決定次第、ヴァンラーレ八戸HPにてお知らせします。

みんな来てね!! みんなのよい食プロジェクト

JA葬祭コーナー やすらぎのご会入または事前相談窓口のご利用の方 粗品進呈

よい食 女性部、青壮年部のご当地屋台

おいしいがいっぱい!

醤油・調味料赤酢 お茶等 鍋焼きうどん販売

イカ焼きも屋台もあるよ~

寝姿勢圧測定 体感して景品をゲットしよう!

【主催】JA八戸グループ 八戸農業協同組合・株式会社 ぱるじゃサービス

【後援】野菜総合部会・果樹総合部会・花き部会・畜産総合部会・女性部・青壮年部・農政対策委員会

【協賛】全共連青森県本部・SGグループ

お問い合わせ先 八戸農業協同組合 総務部 総務課 TEL:0178-70-7711

JA八戸 Instagram フォローお願いします

地域住民向け コミュニティ誌 PaJa 発行日/令和5年10月2日

JA八戸 農業協同組合 〒039-1101 青森県八戸市大字尻内町字内矢沢2番地5 TEL.0178-70-7711 FAX.0178-70-7716 E-mail:kouhou@ja-hachinohe.or.jp http://www.ja-hachinohe.or.jp/

JA八戸 ホームページ