

**Go!go!!ファーマーズマーケット!!!**  
 都会よりイベントは予告無く変更する場合がございます。ご了承ください。イラスト・写真はイメージです。

**3月23~24 イチゴフェア**  
 旬のイチゴの試食をご用意!  
 昨年大好評だったチョコレートファウンテンも登場します!  
 23日◎はお茶の石堂園さんによるお茶つめ放題も開催☆

**3月30 「マツカメ味噌」さん対面販売!**  
 あやこがね味噌を使った味噌汁の無料配布!

**3月31 小高商業高校の生徒さんによる「大根かりんとう」の対面販売!**

毎週月・木の午前中は、大貫卸センターさんによる海産物の対面販売を開催中です!

●営業時間:9:30~18:00  
 ●定休日/毎月第1水曜日だけお休みです!  
 土日祝日は営業します!!

**旬菜館**  
 朝早くから営業しています!  
 ●営業時間/日曜日以外 8:30~13:00  
 ●定休日:日曜日  
 ☎(0242)33-7622

**みんなのひろば**

**わか家の定番♪**  
 この時期旬の「大根」これまでは大根おろしやサラダ、おでんの具として使うことが多かったのですが、レシピを参考に「大根のごまが漬け」を作ってみました!!これが2歳の長男の胃袋をつかみ大喜び☆我が家の定番の1品になりました。(T.Nさん・27歳・女性)

**ためにびります!!**  
 ばあばの知恵袋がおもしろかったです!今まで知らなかったおせち料理のことや簡単に作れるようなレシピが紹介されていて、ためになりました!!(3人のママさん・29歳・女性)

**おせちよりも人気!**  
 『Man-ma~ja!』が届いてからすぐに「大根のごまが漬け」を作りました。子どもたちの帰省に間に合いました。実は、おせちより人気がありました。(Aさん・57歳・女性)

**娘に伝えていきたいです。**  
 ばあばの知恵袋、毎回楽しみにしています。娘が産まれ、色々な事を教えていきたいです!(K.Mさん・25歳・女性)

**いつか作りたい!**  
 子どもたちが「かわい〜!!」と大絶賛でした。作って〜と言われなかったので安心(笑)こんなお弁当作ってあげたいと思う話でした。(H.Nさん・40歳・女性)

**いつか参加したいです!**  
 いつも楽しく読ませて頂いています。まんま〜じゃ調査隊にいつか参加させてもらいたいと思っています。写真からとても楽しい空気が伝わってきます。これから身近で参加しやすい企画をお願いします!(S.Mさん・41歳・女性)

▶会津にもそろそろ春がやってくるので、番号からは本紙が少しリニューアルしました/今後とも愛されるMan-ma~ja!にしていきます/皆さんからのご意見・ご感想をお待ちしております!  
 ▶クイズのご応募の際には、ご意見・ご感想もお願いします!次号はvol.31です/お楽しみに!

**JAあいづプロデュース**

**第6弾 あいづ『旬』発見!**  
 ~出会いの春~

JAあいづプロデュースの男女交流イベントの第6弾の開催が決定!!【農】や【食】を通じて素敵な出会いを見つけ、親睦を深めちゃいましょう!

参加者全員JAあいづ直売所限定スイーツプレゼント!!  
 皆様のご参加お待ちしております!

**男性** JA管内(会津若松市、磐梯町、猪苗代町)に在住する農家組合員、またはその家族で20歳から35歳までの独身の方

**女性** 20歳から35歳までの独身の方

**とき** 平成25年6月16日(日)

**集合場所** JAあいづ本店(会津若松市扇町35-1)

**内容**  
 ・旬真っ只中! さくらんぼ狩り  
 ・「御宿東風」でのチャペル・神殿見学 など

**参加定員** 男女各10名  
 ※応募多数の場合、先着順となります

**参加費** 男性⇒1,500円 女性⇒1,000円

**応募〆切** 平成25年5月16日(木)必着

**お申込**  
 JA各支店にある申込用紙に必要事項を明記の上、提出していただくか、氏名、住所、年齢、電話番号を明記したEメールをJAあいづまで送ってください。  
 Eメールアドレス: info@ja-aizu.jp

**お問合せ:** JAあいづ総務部総合企画課  
 【担当/渡部・荒川】TEL.0242-37-2222  
 主催: JAあいづ 後援: 東山温泉「御宿東風」

※写真はイメージです。

JAあいづの「食」と「農」コミュニティ誌

**Man-ma~ja!**

2013 Spring vol.30

2013年3月23日発行 発行元/〒965-0025 福島県会津若松市扇町35番地1 あいづ農業協同組合 総務部 総合企画課 ☎0242-37-2222 〆0242-37-2255 http://www.ja-aizu.jp/ info@ja-aizu.jp



**3S~食育ソムリエのおススメ~**  
**ほうれん草**  
**ばあばの知恵袋**  
**お祝いに!**  
**変わり具でちらし寿司編**  
**あいづ彩! 菜!! 再発見!!! ~おやさいの旅~**  
**てんぷら 天一 (てんいち)**

**ヘルシーでボリュームたっぷり! 野菜弁当♪**

メニューのレシピはホームページにて公開中!

**コンセプト**  
 『大切な家族に、お昼もたくさん野菜を食べて欲しい!』そんな思いを込めました☆お弁当だと量が決まっているので食べ過ぎを防げ、油もあまり使っていないのでヘルシーです!もちろん作るのも簡単で、短時間で作れますよ!

**お弁当制作者**  
 穴澤 あや子さん

人参のマリネ  
 ほうれん草ののり巻き  
 かぶとアスパラの塩・こしょう炒め  
 ごぼうのから揚げ  
 ブロッコリーとじゃがいものサラダ  
 鶏もも肉の塩麹漬け

メールでの応募もこちらからどうぞ!

QRコード

ケータイ版 Man-ma~ja! もよろしく!!!

※サイトへの通信料は別途必要となります。

**クイズにTry!!**

**Q1. ほうれん草に多く含まれる〇〇〇〇は抗酸化作用があると言われ、動脈硬化などを防ぐ効果があるとされています。**  
 ヒント 3S~食育ソムリエのおススメをみてね。

**Q2. おもしろかったコーナーはなんですか?**  
 クイズの答えを明記の上、「クイズにTry!!」係までご応募ください。正解した方の中から抽選で5名様にJA商品券1,000円分をプレゼント!

応募締切りは4月30日【当日消印有効】です!  
 JA通券所やJA各ソムリエスタンドで使えます!

vol.29当選者 正解は「レモン」でした!  
 応募総数71通・正解者71名 たくさんのご応募ありがとうございました!!  
 クイズの当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

**これ、何の花?**

雪解けとともに一番に顔を出すことから「春の使者」とも言われています。春の到来とともに山などに咲くふきのとうです。つぼみの状態では、大ぶらや味噌汁、成長したら茎の部分を煮物や炒め物などにして食べます。ふき味噌にして色々な料理にアレンジするのもいいですね!

**応募方法はこちらです**  
 各コーナーの必要事項と、氏名(匿名希望の場合はペンネームも)、年齢、郵便番号、住所、電話番号を明記の上、ファーマーズマーケットまんま〜じゃに設置の応募箱、郵送またはメールのいずれかで「Man-ma~ja! 第30号〇〇〇〇係」までご応募ください。クイズにTry!!以外は随時募集しております。  
 郵送の場合: 〒965-0025 会津若松市扇町35番地1 あいづ農業協同組合 総務部 総合企画課  
 メールの場合: info@ja-aizu.jp  
 お買い物ついでに郵送代をけずにご応募できます!

**応募箱の場合: 店頭にご応募用紙はございませんので各自記入した紙をファーマーズマーケットまんま〜じゃに設置された応募箱に入れてください。(複数枚ある場合や、写真添付の場合は、封筒でひとつにまとめてください。)**  
 ※お送りいただきました個人情報、Man-ma~ja! 誌面づくりやプレゼントなどの発送・ご連絡のためにのみ使用させていただきます。JAあいづにて厳重に管理いたします。ご応募いただきましたものは返却いたしません、予めご了承ください。

**店舗内はこんな感じ!**

**「旬菜館」の紹介**

2012年11月に10周年を迎えた『旬菜館』。最初は下屋で野菜の直売をしていて、やがてこの建物が出来ました。JAあいづファーマーズマーケット発祥の地です!  
 早朝8時30分からのオープンで新鮮な採れたて野菜がたくさん!! 『まんま〜じゃ』に出荷している生産者の方々はもちろん、神指町近辺の生産者の方々によって万全な品揃えです。イベントは毎月第2土曜日に開催中!!  
 近くを通った際にはぜひお立ち寄りください☆

会津若松市神指町東城戸280  
 TEL・FAX 0242-33-7622  
 営業日: 平日・土曜・祝日も営業中☆  
 午前8:30~午後1:00  
 定休日: 日曜日

毎月第2土曜日にイベント開催中!  
 ※詳細は随時店頭にて掲載

安全・安心宣言 あいづ野菜 会津の食文化 // 第5回 あいづ野菜わが家の味自慢コンテスト入賞作品決定!!!



**表彰式と入賞作品試食会を行いました♪**  
 この度、昨年12月より募集していた「第5回あいづ野菜わが家の味自慢コンテスト」の入賞作品が決まりました! 山際食彩工房の代表・山際博美さんなどに審査をお願いし、厳正なる審査の結果、以下の作品が大賞、準大賞、優秀賞に輝きました!  
 「スープまたは汁物の部」大賞の「米粉deとろ〜りこづゆシチュー」(佐々木文枝さん作)は、会津の伝統食「こづゆ」を米粉で洋風にアレンジしたものです。バランス・味・見た目や口当たりのよさ、あいづらしさが高評価でした。  
 「スイーツの部」大賞の「とろ〜り野菜の咲く(さく)ふわっ米粉シュー」(立川咲さん作)は、野菜嫌いなお兄ちゃんのために考案。シューの部分は米粉とほうれん草で、中のクリームはかぼちゃで仕上げたものです。他の様々な野菜で代用できる点や商品化のしやすさが評価されました。立川さんは同部門2年連続での大賞受賞となりました!!  
 表彰式後に「まんま〜じゃ」で開催した試食会にも多くのお客様が来店し、大盛況となりました。たくさんのご応募、本当にありがとうございました!

第5回あいづ野菜わが家の味自慢コンテスト入賞者の皆さん  
 各作品のレシピはJAあいづホームページに掲載中です!ぜひご覧下さい♪

**スープまたは汁物の部**

**大賞** 米粉deとろ〜りこづゆシチュー 佐々木 文枝(ささき ふみえ)さん

**準大賞** 里いもだんごのすめ汁 穴澤 あや子(あなざわ あやこ)さん

**優秀賞** 5種野菜のホワイトクリームスープ 薬田 千絵(いけだ ちえ)さん

**優秀賞** カブのポークシチュー 物江 美紀(ものゑ みき)さん

**優秀賞** 根菜のどろみスープ 小柳 浩子(こやなぎ ひろこ)さん

**優秀賞** 花咲きスープ 木村 貴華(きむら たか)さん

**スイーツの部**

**大賞** とろ〜り野菜の咲く(さく)ふわっ米粉シュー 立川 咲(たちかわ さき)さん

**準大賞** 長芋の水羊羹〜黒ごまソースを添えて〜 渡部 理恵(わたべ りえ)さん

**優秀賞** 黒豆ときたあかりのモンブラン 齋藤 優子(さいとう ゆうこ)さん

**優秀賞** りんごのもちもちミルクレーヴ 鈴木 さやか(すずき さやか)さん

**優秀賞** 野菜のヘルシー焼きトースト 鈴木 美保(すずき みほ)さん

**ぼあびの知恵袋**

**いろいろな具でカラフル寿司**

**ちらし寿司の変わり具**

**しいたけの甘辛煮**

**いなり寿司**

材料  
 ・しいたけ…………… 4枚  
 ・酒…………… 大さじ3  
 ・みりん…………… 大さじ3  
 ・砂糖…………… 大さじ3  
 ・しょうゆ…………… 大さじ2

作り方  
 しいたけを薄く切り、酒、みりん、砂糖、しょうゆで汁けがなくなるくらいまで煮る。

材料  
 ・油揚げ…………… 10枚くらい  
 ・酒…………… 大さじ4  
 ・みりん、または砂糖…………… 大さじ4  
 ・しょうゆ…………… 大さじ3

作り方  
 油揚げを鍋に入れ、酒、みりんまたは砂糖、しょうゆを入れて10分くらい弱火で煮ます。

**お祝いに! 変わり具でちらし寿司編**

**野菜肉そぼろ**

材料  
 ・豚ひき肉…………… 250g  
 ・鶏ひき肉…………… 250g  
 ・酒…………… 大さじ4  
 ・みりん…………… 大さじ4  
 ・だしの素…………… 大さじ2  
 ・砂糖…………… 大さじ3  
 ・ミックスベジタブル…………… 50g

作り方  
 鍋に材料を全て入れ、弱火でこトコ汁気がなくなるまで煮る。食べきれないときは、小分けにして冷凍保存も可能です。

**野菜肉そぼろの卵のり巻き**

作り方  
 まず、のりにご飯をしいて、ひっくり返す。のりの面に、肉そぼろ、青味の野菜をしいて巻いていく。

ご飯に市販の混ぜ込みご飯の素を混ぜてもカラフルに!

**草花が芽吹く季節! 春の旬の食材を探しにいこう!!**

**食育ソムリエ**

**3S Somurie**

**~食育ソムリエのおススメ~**

**旬の食材を使って**

**ほうれん草のどろ〜り卵のせ**

【材料】  
 ・ほうれん草…………… 1束  
 ・卵…………… 2個  
 <たれ>  
 ・オイスターソース…………… 大1/2  
 ・醤油…………… 大1/2  
 ・ごま油…………… 小1

【作り方】  
 ①ほうれん草は茹でて、食べやすい大きさに切り、しっかり水気を切ってお皿にのせます。塩コショウ(分量外・少量)で炒めてOKです。  
 ②フライパンでスクランブルエッグを作り、①のほうれん草にのせます。  
 ③タレをかけて出来上がりです。

**あっという間に完成!**

**山内 久美子さん**  
 出身:神奈川県  
 好きな食べ物:ほうれん草

**北会津町の長谷川さんは、ほうれん草や小松菜、茎た菜などをまんま〜じゃへ出荷しています。ほうれん草は白菜などよりも比較的軽量なので女性でも収穫しやすい野菜。長谷川さんのお宅では奥さんの恵子さんや息子さんも収穫作業を行っています。**

**ハウス栽培で秋ごろから種を蒔き、冬の寒い時期に随時収穫・出荷をされている長谷川さん。冬場は早朝と葉が凍みていることもあるため、天候によって時間をずらし収穫するそうです。「草取りが大変ですね。他にも、天草によって一気に成長してしまったりするため、ちょうど良い大きさに収穫しきれない苦労があります」と話してくれました。**

**長谷川 幸栄さん・恵子さん**  
 北会津町

**「ほうれん草を生のまま置いておく時は、湿らせた新聞紙やキッチンペーパーに包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫に立てておいて置くのが良いです。早めに調理しましょう。茹でて水気を切り、冷凍保存すると便利です。」**

**旬の食材を使って**

**ほうれん草のどろ〜り卵のせ**

【材料】  
 ・ほうれん草…………… 1束  
 ・卵…………… 2個  
 <たれ>  
 ・オイスターソース…………… 大1/2  
 ・醤油…………… 大1/2  
 ・ごま油…………… 小1

【作り方】  
 ①ほうれん草は茹でて、食べやすい大きさに切り、しっかり水気を切ってお皿にのせます。塩コショウ(分量外・少量)で炒めてOKです。  
 ②フライパンでスクランブルエッグを作り、①のほうれん草にのせます。  
 ③タレをかけて出来上がりです。

**あっという間に完成!**

**あいづ野菜再発見!!!**

**第11回 てんぶら天**

**笑顔の素敵なお主人 大竹美生さん**

**今回ご紹介するのは、天ぷらのお店「てんぶら天」さん!ねじりハチマキがトレードマークのご主人・大竹美生さんに、こだわりのメニューなどを伺いました!!**

**「てんぶら天〜てんいら」**  
 [住 所]会津若松市栄町7-19  
 [電話番号]0242-24-9077  
 [営業時間]  
 昼 11:30~14:00  
 夕方 17:00~21:00  
 [定休日]不定休

**「お主人が36年間継ぎ足して作り続けている秘伝のタレ!」**

**「お主人おすすめの天丼!! 700円でこのボリューム!!」**

**「天丼のたれ・天つや・味噌汁などに使う汁!選んだ色もキレいですね〜!」**

**「カウンターと座敷があります」**

**J&A** こんにちは〜。「口」おいしいやない!今日はよろしくお願ひします!  
**大竹さん** よろしくお願ひします!  
**J&A** 天一人はいつ頃からお店を始めたの?  
**大竹さん** 15年ほど寿司屋の天ぷら部門を修業してから、この「てんぶら天」を始めてかれこれ36年になります。  
**J&A** あ!澄んみいってとってもきれいな汁だね!  
**大竹さん** これは朝とった汁です。京都から取り寄せているカツオの削り出汁をとっています。この汁は天丼のタレや天つや、味噌汁など様々なものに使っています。  
**J&A** そうなんだ〜。天ぷら定食や角煮定食もあるね!おすすめのメニューはなに?  
**大竹さん** おすすめは「天丼」です。上に乗せる天ぷらの具は、地元の旬の野菜やきのこ、そしてこれからの季節は山菜です。新鮮なものを仕入れて、油も新しいものを使っています。そしてお米はコシヒカリ。タレは開店から36年間、毎日継ぎ足し継ぎ足して作ってきた秘伝のタレです!  
**J&A** そ〜が〜揚げたてのあいづら!  
**大竹さん** ランチの時間はさらにデザートとして果物などもお出ししています。ちなみに夏には、取り寄せている小豆島のやまゆめもお付けしています。  
**J&A** まんぷくも幸せ〜♪♪(\*´▽`\*)  
**大竹さん** 甘さを控えた飽きのこない味の秘伝のタレと、こだわりの食材で作った天丼、ぜひみなさんも食べて来て下さいね!

**J&A〜ジュンくんとアンちゃん Junくん Anちゃん**