

Go!go!!ファーマーズマーケット!!!

都会に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。

8月19日 食育ソムリエの日
会津伝統野菜をご紹介します!

8月24・25日 米油&米粉PRイベント
米油と米粉、そして会津産の夏野菜を使ったかきあげをご用意します!

8月31日 野菜の日
1,000円以上お買い上げのお客様
1人1回 小ジャガイモ詰め放題!!
※なくなり次第終了となります。

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!
土日祝日は営業しています!!
☎(0242)24-0831

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

旬菜館
しゅんさいがん

みんなのひろば

楽しみに待ってます♪
郡山から実家に帰省する時は、いつもまんま〜じゃに寄って大量の野菜を買いこみます。5才の娘はイチゴが大〜好き。また春の時期が待ち遠しいです♡
(S.Aさん・35歳・女性)

レパートリーが増えます!
レタス特集が良かったです。いつもサラダでしか食べないのでも「レタスの肉巻き炒め」にびっくり。しかも1玉使えるなんて。今度試してみます。保存方法も参考になりました。丸まる前のレタスもおいしそうです…。
(M.Mさん・35歳・女性)

お土産に買っています。
月に1〜2回必ずまんま〜じゃに行き買い物はもちろん目でも色々な野菜くだもの他の物などを見て楽しんでます。月1度埼玉に行くのでおみやげに役立つ物がいっぱいあります。
(キクちゃん・53歳・女性)

挑戦します♪
揚げない天ぷらに挑戦したいです。油が少しですむのが気に入りました。米粉を使った事もないのでどんな風に仕上がるのか早く作ってみたいです。
(紫式部さん・62歳・女性)

役に立ちます!
毎号楽しみです!!全コーナー読みごたえありますが、ばあばの知恵袋は本当に役立ちます。天ぷら大好きでもちよつと油とり過ぎちゃうかな?でしたが、揚げない天ぷらで美味しくヘルシーに天ぷら料理楽しめそう!トマトが好きで毎日のように食べてますが、レパートリーがほとんどない(笑)ので、トマト料理レシピ、旬の食材を使って紹介して下さいね。
(トマタンさん・54歳・女性)

☎(0242)24-0831

クイズにTry!!

Q1. ジャガイモは栄養価がとて高いのも特徴で、○○○○○では「大地のりんご」と呼ばれています。
ヒント 3S〜食育ソムリエのおススメをみてね。

Q2. 気にな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!!」係までご応募下さい。
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9月30日【当日消印有効】です!
vol.31当選者 正解は「ロメインレタス」でした!
応募総数64通・正解者62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。

JA直売所やJAのソリタンドで使えます♡

これ、何の花?

この白い花はミョウガの花です。独特の香りと風味があり、薄くきざんでそうめんやお刺身の薬味として、また汁物や漬物、天ぷらなど多様な調理法で食べられています。ミョウガの香りには食欲増進の効果があると言われていて、暑さが増す今の季節、上手に取り入れたいものですね!

応募方法はこちらです
各コーナーの必要事項と、ご意見・ご感想、氏名(匿名希望の場合はペンネーム)、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32号○○○係」までご応募下さい。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かつずに応募できます!
応募箱の場合: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下さい。(複数枚ある場合は、写真添付の場合は、封筒でひとつにまとめて下さい。)

※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。予めご了承下さい。

※印刷には植物油インクと再生紙を使用しております。※ファーマーズマーケット「まんま〜じゃ」はJAあいづの登録商標です。※本誌掲載の写真及びイラストはイメージです。※本誌の無断複製・掲載を禁じます。

第7回 あいづ『旬』発見!
～出会いの秋～

JAあいづプロデュース

JAあいづプロデュースの男女交流イベント第7回の開催決定!!あいづの【食】を通じて素敵な出会いを見つめましょう!

男 性 JAあいづ管内(会津若松市、磐梯町、猪苗代町)在住の30〜50歳までの独身の方

女 性 30〜50歳までの独身の方

と き 平成25年11月16日(土)
午後5時30分〜

集合場所 会津若松市七日町通り沿い『vegacafe 野菜屋 SUN』

内 容 会津産野菜たっぷりの食事&JAオリジナルアルコールの試飲、フリートーク等

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⇒3,000円 女性⇒2,000円

応募〆切 平成25年11月6日(水)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、生年月日、携帯電話番号を明記したEメールをJAあいづまで送って下さい。
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

※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 Summer vol.32

2013年8月17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 0242-37-2255 http://www.ja-aizu.jp/ info@ja-aizu.jp

みんなでレッツ!お弁当♪

3S〜食育ソムリエのおススメ〜
ジャガイモ
ばあばの知恵袋
十五夜
あいづ彩! 菜!! 再発見!!! ~おやさいの旅~
Vegecafe 野菜屋 SUN

メニューのレシピ&栄養量・エネルギー等はホームページにて公開中♪

梅香る夏野菜のSun Sun弁当

コンセプト
「夏」をテーマに、ひまわりを表現したおにぎりをメインに、おかずにはビタミンを多く含む夏野菜(パプリカ、ヤングコーン、枝豆、オクラ、大葉)を使って彩りよく、ビタミンカラーで統一し夏を表しています。ビタミンは夏バテに効果があるので、ぜひ夏野菜料理を作って夏を乗り切りましょう。鶏のからあげ梅ソースがけと夏野菜春巻きは、お弁当のおかず以外にもおつまみとして食べてもおいしいので、ビールのお供にどうでしょうか(^o^)?

お弁当制作者チーム
会津大学短期大学部
食物栄養学科2年 加藤ゼミの皆さん

たこさん・かみさんウィンナー
夏野菜の春巻き
スイチ
ミックスビーンズのマスタードサラダ
ポテトサラダ
ひまわりのおにぎり
ミニトマトのてんとう虫
星形野菜のピクルス
鶏の唐揚げ〜梅ソースがけ〜

メールにて応募もこちらからどうぞ♡

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。

生産者紹介

「フルーツランド北会津」の紹介
JAあいづは、会津若松市北会津地区においてフルーツ狩りや体験農業等のサービスを提供する「観光農園事業・フルーツランド北会津」を行っています!今回はそのフルーツランド北会津をご紹介します!!

フルーツ狩り
フルーツランド北会津では、時期や果物の種類に応じておススメの会津若松市北会津地区に点在する農園をご案内しています。フルーツ作りのスペシャリストである生産者の方々が、皆さんのお越しをお待ちしております!

いちご狩り (1月中旬〜5月下旬)
さくらんぼ狩り (6月上旬〜6月下旬)
メロン食べ放題 (7月上旬〜8月上旬)
ブルーベリー狩り (6月下旬〜8月下旬)

桃狩り (8月上旬〜8月下旬)
ぶどう狩り (8月中旬〜10月上旬)
梨狩り (8月中旬〜10月中旬)
りんご狩り (9月中旬〜11月上旬)

※カレンダーは例年の目安です。時期は天候により前後する場合があります。

体験農業
学校等の団体のみ、体験農業(田植え体験等)の受け入れを行っています。詳細、ご予約、ご相談につきましてはお問合せ下さい。

〒965-0111
会津若松市北会津町下荒井字宮ノ東531-4
TEL.0242-58-3646
営業日/果物のある時期、休まず営業。
※ご予約でいっぱいの場合、果物がなくなってしまう場合など、ご案内できないことがあります。ぜひ事前にお問合せ下さい。

ホームページはこちらから→

JAあいつ男女の出会いプロデュースイベント

「あいつ『旬』発見」のご紹介!!

イベント目的

ぜひ多くの皆さんに、四季折々の「あいつ」の魅力を知ってほしい。会津に住む方々にも再度新たな発見と男女の素敵な出会いがあるように、そんな願いから始まりました。

イベント内容

皆さんに楽しんでいただくことを最重要テーマに、開催する季節等に応じて内容を企画・検討しています!

第1回 猪苗代町でそば打ち体験&食!

第2回 ブロッコリー畑で収穫体験や市内のレストランでランチ♪

第3回 野菜収穫ゲームや野菜カフェでランチ、後援いただいた東山温泉「御宿東風」さんのチャペル等見学

第4回 ブルーベリー狩り&夏野菜でバーベキュー等♪

第5回 「こづゆ」等の伝統料理や会津産農産物盛りだくさんの料理教室&交流ゲーム等

第6回 さくらんぼ狩り・会津産野菜の創作イタリアンのお店でランチ&『御宿東風』さんでのフリートーク等♪

第7回「あいつ『旬』発見～出会いの秋～大人編」の詳細については裏面をご覧ください★たくさんのお申込みお待ちしております!!

JAあいつでは、男女の出会いプロデュースイベント「あいつ『旬』発見」を年に複数回開催しています。今年の6月には第6回目のイベントを行い、これまでのべ100人を超える皆さんにご参加いただき、総カップル数11組・うち1組が昨年ゴールインしております!そして11月に第7回イベント開催が早くも決定♪そこで今回は過去のイベント内容等を簡単にご紹介致します!



第1回目のそば打ち体験! けっこう難しいんです...



1対1の自己紹介タイム★



第6回イベントのランチ風景です☆



広大なブロッコリー畑です!



やっぱりスイーツも欠かせませんよね!



御宿東風のチャペルでの参拝です!

ばあばの知恵袋



十五夜

今年は9月19日!

『十五夜ってそもそも何?』

旧暦の8月15日を「十五夜」または「中秋の名月」といいます。『中秋の名月』とは「秋の真ん中に出る満月」の意味で、旧暦では1~3月=春、4~6月=夏、7~9月=秋、10~12月=冬の季節だったため、8月が秋の真ん中であり、8月15日の夜に出る満月という意味で「十五夜」と呼ばれるようになりました。現在の暦では1ヵ月程度ずれて9~10月の秋に訪れる「満月の夜」を十五夜・中秋の名月と呼んでいます。そのため、「十五夜」の日付は毎年変わり、今年は9月19日(木)となっています。

豆腐でころころ4色だんご



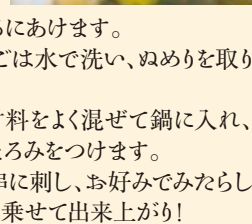
今回使用した野菜たちです!

材料
・米粉…………… 250g
・絹ごし豆腐…………… 1/2丁
・塩…………… 少々
・ほうれん草…………… 2株
・人参…………… 1/4本
・かぼちゃ…………… 50g
・みたらしあん
砂糖…………… 大さじ8
醤油…………… 大さじ2
水…………… 大さじ6
片栗粉…………… 大さじ1
・手作り粒あん (あずき、水、砂糖、塩)

作り方

- ①かぼちゃを切って柔かく茹で、マッシャーでつぶしてペースト状にします。
- ②ほうれん草も茹でてすりつぶし、包丁ですさらに細かく切っておきます。
- ③人参は生のまますりおろしておきます。
- ④ボウルに米粉を入れ、つぶした豆腐を少しずつ入れて、よく混ぜ合わせます(豆腐の水分を使って生地を作るので水切りする必要はありません)。塩を少々加えます。耳たぶくらいの固さになるようによくこねます。生地を4つに均等に分けます。

- ⑤均等に分けた生地に、それぞれかぼちゃペースト、ほうれん草ペースト、すりおろした人参を加えます。
- ⑥それぞれの生地を、親指大のだんごに丸めます。
- ⑦沸騰したお湯の中に、だんごをそっと入れて茹でます。
- ⑧だんごが浮き上がってきたら、おたまですくってざるにあけます。
- ⑨ざるにとっただんごは水で洗い、ぬめりを取ります。
- ⑩みたらしあんの材料をよく混ぜて鍋に入れ、弱火で煮詰めてとろみをつけます。
- ⑪だんごを彩りよく串に刺し、お好みでみたらしあんやつぶあんを乗せて出来上がり!



様々な楽しみ方のある『十五夜』、皆さんも夜空に浮かぶ真ん丸な月をお家から眺めてみませんか?(*^_^*)

ということで、野菜を使ったお団子レシピをご紹介します! ✓



4色だんごの完成♪

夏野菜を食べて暑さに負けない身体をつくろう♪

Man・ma・j! 2013 Summer vol.32

食育ソムリエ

Somurie

〜食育ソムリエのおススメ〜

Syokuiku

oSusume

食育ソムリエの相原さんがご紹介するのは、揚げてよし! 潰して混ぜてよし!! 煮てもよし!!! 大人気で大活躍の野菜『ジャガイモ』です!!

【ジャガイモ】

緑日の屋台等でもよく目にするじゃがバターやフライドポテト…。ご家庭ではみそ汁の具やポテトサラダ、肉じゃが等にも使われる、馴染みの深い野菜の一つ「ジャガイモ」。長期間保存が効くため、ほぼ一年中販売されていますが、旬は主に春と秋の2回です。会津では7月下旬から8月上旬に出回る「新じゃが」は、皮が薄く水分が多く柔らかいことが特徴です。

相原 静里香さん
出身:会津若松市湊町
好きな食べ物:ジャガイモ

小麦、水稻、大麦、とうもろこしと共に世界5大食用作物とされていて、ジャガイモを主食としている国もいくつかあります。フランスでは「大地のりんご」と呼ばれて栄養価がとても高いのも特徴です。

品種は世界でなんと2,000種類も存在します。直売所「まんま〜じゃ」では、ホクホク感の強いポテトサラダやコロック向きの『男爵』、見た目は細長く煮崩れしにくいため肉じゃがやカレー等に向いている『メークイン』、ビタミンCが多く食味のいい『キタアカリ』等を販売していますので、皆さんぜひ料理によって使い分けて味比べして下さいね!!

まんま〜じゃへ出揃している生産者からのMessage

おススメはポテトサラダやじゃがバター、カレーです♪

渡部 恵美子さん
会津若松市門田町



いろいろな種類のあるジャガイモですが、家ではホクホク感が強くておいしい『男爵』を出荷しています。ジャガイモは花や葉が枯れてきた頃が収穫時期で、4月に蒔いた種芋が育ち7月上旬から出荷を始めました。長雨等によって土が湿り過ぎても、雨が降らず乾燥し過ぎても生育不良になってしまうため、水の管理に一番気をつけています。今年の6月は雨があまり降らなかったため、水やりが大変でした。ただ、その苦労の分、いいジャガイモが育ちました。また、おいしく育つように肥料等の土作りも欠かせません。

ポテトサラダやじゃがバター、カレーが特におススメです! 様々な料理に大活躍するジャガイモを、ご家族の皆さんでおいしく食べて下さいね!



選び方
・ふっくらと丸いもの。
・表面の色が均一で、傷やしわがなく皮にハリのあるものを選びましょう。

保存方法
・日に当たると発芽するため、新聞紙に包みダンボール等に入れ常温で保存しましょう。
・冷蔵保存すると、でんぷん質が糖分に変わり風味が落ちてしまいますが、夏場は発芽しやすいので、紙袋に入れて冷蔵庫で保存してもよいでしょう。

旬の食材を使って

暑い時にもあっさりさっぱり! ジャガイモの冷製スープ♪

【材料】

・ジャガイモ…………… 3個
・玉ねぎ…………… 1/2個
・バター…………… 大さじ1
・塩…………… 少々
・コショウ…………… 少々
・コンソメ…………… 小さじ1
・水…………… 200cc
・牛乳…………… 300cc
・アスパラガス…………… 適量茹でておく

【作り方】

- ①ジャガイモ、玉ねぎは薄切りにします。
- ②鍋にバターを入れて、弱火で玉ねぎをじっくりと炒めます。
- ③②にジャガイモを加えて炒めます。
- ④③に水を入れて蓋をして、柔らかくなるまで弱火で煮ます。
- ⑤④をミキサーに入れてすりつぶし、滑らかになったら鍋に戻して、牛乳、コンソメ、塩、コショウを入れ、焦げないように火にかけて味を整えます。
- ⑥⑤の粗熱をとったら冷蔵庫で冷やし、アスパラガスを浮かべて完成です。お好みでパセリやクルトンをうかべてもOK!



あいつ『旬』再発見!!!

第13回
Vegecafé
野菜屋
SUN

ランチセットのゴロゴロ野菜ドリア♪旬の野菜がたっぷり! サラダ&ドリンク付き★



店長のやがしち合ッ蔵さん

今回ご紹介するのは、今年7月13日にオープンした「Vegecafé 野菜屋SUN」さんです! 観光に訪れる人々に賑わう会津若松市七日町通り沿い、三ツ星の入った緑色の看板が目印。店長の谷ヶ城由樹さんにお話を伺いました。



▲新鮮な朝採り野菜を調理しています!



Vegecafé 野菜屋SUN
【住所】福島県会津若松市大町1-1-41
【電話番号】0242-26-8318
【営業時間】
平日・土曜 11:00~22:00 (ラストオーダー21:30)
日曜・祝祭日 11:00~18:00
※祝前日・日曜日は平日通り
ランチ 11:00~14:00

【駐車場】20台
【定休日】月曜日(休業日が祝日のときは火曜日)

フェイスブックもありです



◀赤と緑の生野菜ジュース!

J&A 今日ではよろしく願います!(*_*)店長さん、オープンのきっかけはなんにも?

合ッ蔵さん もともと自社で農業の職業訓練を行っていて、中には九州・関東等他県から等々に来る熱心な実習生の方が多くいらっしゃいます。その皆さんが市内の自社農場で作った野菜を近くのスーパーや市場に卸していました。しかしそれだけではもったいない! 愛着がたかさん込められた新鮮な会津産の野菜をぜひ多くの方に食べてほしいと思い、このお店を立ち上げました。実際にお店では、その日の朝に収穫した会津産野菜を調理してお出ししています。

J&A 基本的な野菜を中心としたメニューです。農場では現在約80種類の野菜を作っていて、旬の野菜を1番おいしい時期に提供したいので、メ

ニューは季節によって変わります。サラダ・ドリンク付きのランチセットは800円で提供しています。他にも、赤と緑の『生野菜ジュース』や、ほうれん草やにんじんの『野菜ソフトクリーム』等もご用意です。ソフトクリームやフライドポテト等はテイクアウトも可能です。

J&A わー! (〇V〇)ソフトクリームはメープル風味のコーンの1番下までずしりクリームが詰まっている♪ボリューム満点なランチのサラダは野菜が10種類以上入っていて、野菜のいいしり再発見だね!!

合ッ蔵さん 野菜に手を加え過ぎず、素材の良さを最大限に引き出すように調理しています。おいしい新鮮な野菜を食べて、夏の疲れをいっしょにとりたいですね!

J&A…ジュンくんとアンちゃん

