

都合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。

10月19日

食育ソムリエイベント  
さつまいもレシピ



10月20日

ハロウィンイベント  
ジャック・オ・ランタン作り



10月27日

JA仙台ファーマーズマーケット  
「たなばたけ」野菜スイーツ対面販売



まんま〜じゃ  
Farmer's Market  
●営業時間/9:30~18:00  
●定休日/毎月第1水曜日(お休みです!)  
土日祝日は営業しています!!  
☎(0242)24-0831

旬菜館  
しゅんさいかん  
●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

**子どもに好評です!**  
フルーツランド北会津、フルーツ狩りの時期が詳しく載っていて、分かりやすく良かったです。家族で行ってみたいと思いました。ジャガイモの冷凍スープ、早速作ってみました。サッパリして飲みやすく、子どもにとっても好評でした。(S.Mさん・40歳・女性)

**私も作ります!**  
十五夜のことあらためて勉強になりました。見た目もかわい  
いおだんご作ってみます! (たんぽぽさん・30歳・女性)

**子どものために頑張ります!**  
小さい子にもおいしく食べてもらえるように、野菜の知識を  
たくさんつけたいです。2歳の子はお肉とお菓子ばかり大好  
物です... (W.Mさん・39歳・女性)

**再度確認しています。**  
なんといつてもばあばの知恵袋ですね。忘れかけていた事を再確  
認させていただくと共に料理のレシピもわかりやすく利用させて  
頂いています。あいつ彩/菜//再発見//は新しいお店の発見で  
友達と行く機会となっています。(M.Kさん・66歳・女性)

**私もオススメですよ。**  
まんま〜じゃのフリーペーパーを楽しみにしていました。今回は一  
か月前にopenした野菜屋SUNが載ってましたね。昨日行ってきま  
した。新鮮な野菜をいただきました。私もオススメです(笑)  
また次回を楽しみにしています。(T.Mさん・女性)

**今度デビューします!!**  
vegecafé野菜屋SUNのゴロゴロ野菜ドリアを食べてみた  
いです。野菜大好きなので今度まんま〜じゃさんへ行  
きま〜す。まんま〜じゃデビューです。  
(すんだもんちっちゃん・25歳・女性)

▶夏も終わりました。すっかり秋をむかえました。気温も下がら  
ない冷たい冬になりそうです。皆さん、体調管理は大丈夫でしょ  
うか?秋といえは実りの秋!まんま〜じゃにも旬の野菜が果物が  
豊富に並んでいます。たくさん食べて元気に過ごしましょう!  
▶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.34です/お楽しみに!

安全・安心宣言 あいづ野菜 つくろう伝えよう豊かな会津の食文化!

第6回 あいづ野菜

わが家の味自慢  
コンテスト

作品大募集!  
大人から子どもまで参加OK!!

あいづ野菜  
●「米粉」の部 ●「鍋」の部

大賞副賞 まんま〜じゃの  
「季節の野菜おまかせBOX」  
5,000円相当を、年4回自宅へ郵送

表彰式・試食会  
日時 平成26年2月15日(土)  
場所 JAあいづ農産物直売所「まんま〜じゃ」

- ◆応募要件  
●あいづ野菜「米粉」の部  
①米粉と、JAあいづ管内(会津若  
松市、磐梯町、猪苗代町)で生産  
される野菜を1種類以上使用する  
こと。  
②料理のジャンルは問いません(お  
かず、お菓子、パンなど)。  
●あいづ野菜「鍋」の部  
①JAあいづ管内で生産される野  
菜を1種類以上必ず使用するこ  
と。  
②材料費は1人前500円以内。  
③一次審査通過者は、二次審査(試  
食審査)で作品を提出していただき  
ます。  
④複数応募可能です。  
◆応募締切  
平成25年12月27日(金)必着
- ◆応募締切  
作品名と材料、使用する会津野菜  
(生産者名)、調理方法、PRコメント、  
住所、氏名、年齢、電話番号を明記  
の上、作品写真を添付し、ファーマ  
ーズマーケット「まんま〜じゃ」に持参  
または、郵送、メールでご応募くだ  
さい。応募用紙、書式ともに自由です  
が、ファーマーズマーケット「まんま  
〜じゃ」とJAあいづ各支店にて出品  
申込書を配布しております。  
◆二次審査  
書類審査通過者は、二次審査で作  
品提出またはJAあいづ本店で調理  
していただきます。  
◆表彰式  
平成26年2月15日(土)  
※応募されたレシピの著作権・使用権関係は、JAあい  
づに帰属することをご了承の上、ご応募くださ  
い。個人情報等は、本事業以外には使用しません。

— 応募先・お問い合わせ —  
JAあいづファーマーズマーケット「まんま〜じゃ」 〒965-0025 会津若松市扇町49-1  
TEL 0242 (24) 0831 FAX 0242 (24) 0832  
info@ja-aizu.jp 主催/JAあいづ・福島民友新聞社

2013年10月19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

3S~食育ソムリエのおススメ~  
ブドウ  
ばあばの知恵袋  
七五三ってなんだろう?  
あいづ彩! 菜!! 再発見!!! ~おやさいの旅~  
居食屋 太平楽

みんなで  
レッツ!お弁当♪

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♪

コンセプト  
会津の郷土料理である「にしんの山椒漬け」などを生かして、健康的なお弁当を作りました。材料に使用したみしらす柿、ナス、インゲンなどの葉を飾りとして添えました。様々な活動に伝統を取り入れることで、多くの人々や幅広い世代へ先人の思いや知恵を伝承していきたいです。

お弁当制作者  
JA会津方部営農生活指導員協議会  
生活部会の皆さん  
星 孝子 部会長

梅乾の煮物  
にしんの山椒漬け  
ナスとキュウリの苺床漬け  
南郷トマトと  
しモンの酢の物  
竹輪のかたつむり  
しんごろう餅  
ぜんまいの煮物  
はたて貝柱と  
枝豆おにぎり  
インゲンの和え物  
かぼちゃ餅

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. 世界で生産されている果物の生産量の  
上位に入るブドウ。その約7割が○○○  
用に生産されています。  
ヒント 3S~食育ソムリエのおススメをみてね。

Q2. 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11月30日【当日消印有効】です! JAのソリスタンドで  
使えます!

JA直売所や  
JAのソリスタンドで  
使えます!

vol.32当選者 正解は「フランス」でした!  
応募総数76通・正解者72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?

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33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けずに応募できます!

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。(複数枚ある場合や、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  
りやプレゼントなどの発送、ご連絡のためのみ使用さ  
せていただきます。また漢方薬としても用  
いられています。

小さな紫色のかわいい花をつけま  
す。カラーのつけあわせなどおなじみ  
のらっきょうの花です!特有の強い匂  
いとコリコリとした食感が特徴です。  
主に、塩漬け、甘酢漬け、醤油漬けで食  
べられています。また漢方薬としても用  
いられています。

まんま〜じゃ!  
のja?!

組合長  
Junくん  
Anちゃん

「福祉センター猪苗代」の紹介

今回の「まんま〜じゃのja」は福祉センター猪苗代をご紹介します。  
高齢者介護の問題が深刻化してきているなか、JAでは地域の  
皆さんの安心した生活の一助にと、会津若松市と猪苗代町の  
2カ所に事務所「福祉センター」を構成、介護福祉事業に取組ん  
でいます。

高齢者生活支援事業 居宅介護支援事業  
訪問介護事業・予防訪問介護事業

の3つの事業を中心に、専門のホームヘルパーが利用者の方々の  
生活をサポートします。  
特に、猪苗代町にある福祉センター猪苗代では、上の3つの事  
業の他に店頭での福祉用具を展示・販売しています。

展示・販売品(一例)  
●ベッド ●車イス  
●トイレ関連用品(ポータブルトイレ、失禁パンツ、紙おむつなど)  
●歩行補助用品(靴、杖、歩行器など)  
●生活支援用品(入浴マット、衛生用具など)

どなたでも利用できますので、まずはお気軽にお問合せ下さい。  
笑顔が素敵なスタッフが皆さんをお待ちしております!

ヘルパー  
募集中!

JAあいづ福祉センター猪苗代  
住所/ 耶麻郡猪苗代町字本町2  
TEL 0242-72-0039  
FAX 0242-72-0038

JAあいづ福祉センター  
住所/ 会津若松市高野町大字上高野字村内176  
TEL 0242-24-7575 FAX 0242-24-7566

営業日/  
居宅介護支援事業 月~金曜日 8:30~17:00  
訪問介護事業 全 日 6:00~21:00  
予防訪問介護事業 全 日 6:00~21:00  
高齢者生活支援事業 月~土曜日 8:30~17:00

※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24回 まんま〜じゃ なしを収穫してパイを作ろう!

9月14日(土)、まんま〜じゃ調査隊は北会津にある果樹農家、伊藤さんの畑で「なし」についての調査とパイ作りを行いました。

## なしを収穫しよう!

夫婦二人で梨の栽培をしている伊藤さん。『幸水』『豊水』『かおり』という種類のなしを育てています。4月には剪定を始め、9月には出荷が始まります。なしは色が濃く粒が大きいなしほどおいしいです。おいしいなしを食べてもらい為に頑張っています。

お世話になった伊藤さんです!



採れたなしはまんま〜じゃに出荷されます!

上手に採れるかな?

よしよし!



次はよいよなしのパイ作り!

## なしのパイを作ろう!

まずはなしを薄く切ります!



柔らかくなるまで煮ます!!



なしのコンポートができたらいかにのせて...

ぬりぬり!



出来たてアツアツなしのパイの出来上がり!

## 調査を終えて

今回はなしの栽培から収穫まで伊藤さんに教えていただき、収穫したなしを使っておいしいパイを作ることができました。栽培の大変さを知り、収穫の楽しさを体感できて隊員の皆はとて勉強になりました。

おいしくいただきました!

## まんま〜じゃ 調査隊員募集中!

あなたも「食」と「農」について楽しく体験しながら学んでみませんか? 隊員になりたい方全員のお名前、年齢、代表者の住所、電話番号(自宅と携帯)、メールアドレスを明記の上、「まんま〜じゃ調査隊員係」までご連絡ください。調査の内容が決まり次第、JAあいつよりメールなどにより連絡致します。

# ばあばの知恵袋



11月は七五三のお祝い月。皆さんご存知の通り、神社やお寺に家族でお参りに行ったり記念の写真を撮ったりと、子どもの成長をお祝いする日です。でもなんで7歳と5歳と3歳の時なのか...理由をご存じですか? 今回は、知っているようで知らない七五三について、お話をします。

## 七五三で簡単! お祝いばあばの家庭レシピ

### 七五三ってなんだろう?

#### 七五三って何だろう?

江戸時代、旧暦11月は作物の収穫・実りを神に感謝する月で、その月の15日(満月の日)に、神へ作物収穫の感謝と子どもの成長を感謝し、加護を祈るようになったのが始まりと言われています。

#### 本来は年齢・性別によって別の行事をしていました!

- 3歳 江戸時代まで、3歳までは髪を剃る習慣があったため、剃るのをやめて髪を伸ばす「髪置きの儀」として、男女ともに行っていました。
- 5歳 初めて袴をつける「袴儀」として、男の子が行いました。
- 7歳 大人と同じ、幅の広い帯を結び始める「帯解きの儀」として女の子が行いました。

#### 千歳飴って何で長〜いの?

七五三の日、食べて祝う白と赤の長い千歳飴。字のごとく、親の、子どもに対する長寿の願いが込められているため、細く長い形をしています。また、袋には縁起物の松竹梅や鶴亀などが描かれています。

### 炊飯器で作るふっくらお赤飯

材料  
 ・もち米..... 3合  
 ・あずき..... 1/3カップ ※古豆の場合は30分水につけておく。  
 ・砂糖..... 大さじ1  
 ・塩..... 小さじ1

- 作り方
- ①もち米はといで、3~4時間水につけておき、水を切ります。
  - ②あずきを洗って鍋に入れ、水400cc(2カップ)を加えて中火にかけ、沸騰したら時々かき混ぜながら30分茹でます。
  - ③あずきは、やや硬いけど食べられるくらい硬さになるまで、水が少なくなったら差し水をして煮ます。ただし、茹で汁でお赤飯の赤い色を出すので水の量は加減して下さい。
  - ④③をあずきと茹で汁に分け、炊飯器の釜にもち米と茹で汁だけを入れます。
  - ⑤炊飯器のおこ用の線まで水を足し、砂糖、塩を加えて混ぜ、あずきを上に乗せて炊きます。※おこ用の線がない場合、白米3合の線より少し下の加水減に調節して下さい。
  - ⑥炊き上がったら、さっくりかき混ぜて完成!



あずきを煮ます



柔らかくなるまで約30分煮ます

ふっくらお赤飯の完成!



# 実りの秋! 旬の野菜やくだものがいっぱい!



## ~食育ソムリエのおススメ~

果物の中でもワインやジュース、レーズンやジャムなど、様々な形を変えて食べられているブドウについて、今回食育ソムリエの山内久美子さんがお話しします!

### [ブドウ]

世界で生産されている果物の中でも生産量上位に入るブドウ。約7割がワイン用に生産されています。日本でも明治時代にワインの製造が始まったと言われていて、どちらかといえば秋のフルーツとしてそのまま食べるのが一般的です。粒の大きい巨峰、種のないデラウェア、緑黄色のナイアガラなど、ブドウの品種は様々で、甘みや酸味などの味や形、色も品種によって変わります。ブドウは枝に近い部分から熟するため、房の中で甘みが最も強いのは上部です。家族でとり分けて食べる時は上部が均等になるように分けましょう。紫色の皮には、アンチエイジング効果のあるポリフェノールの一種・アントシアニンが含まれているので、皮ごと食べるのもおススメです。ジュースやゼリーなどにする場合はぜひ皮ごとつぶして使ってみましょう。ただし、種はつぶすと苦みが出るので、取り除くようにして下さい。

### いろいろな品種を食べ比べてみてください!



高橋 一美さん 会津若松市北会津町

家では、キャンベル・ナイアガラ・巨峰・藤稜・スチューベンなどの品種を栽培しています。ブドウを作る上で大切なことは、日当たりももちろんですが「房つくり(摘粒)」という、ブドウの粒を切って房の形を整える作業をすることによって、大きさや形のいいブドウに仕上げていきます。この房作りは、長年の感覚で行っています。おススメの品種は『藤稜』です。皮が柔らかいので割れに注意しなければいけません。粒張りが良く作る面白さがあります。また『スチューベン』も甘いだけではなく独特の味があるので、ぜひ色々な品種を食べ比べてみて下さいね。

**選び方**  
 ・粒の色が濃く、みずみずしく、軸は青みが強いものを選びましょう。粒の表面にうっすらとブルーム(白い粉)がついているものが新鮮な証拠です。

**保存方法**  
 ・ビニール袋に入れて冷蔵庫に保存します。長期間保存する場合は房から一粒ずつ外して冷凍保存にしましょう。

## 旬の食材を使って ブドウジャム

- 【材料】  
 ・ブドウ..... 1/2房 ・大きめの耐熱容器  
 ・砂糖..... 50g程度 ・皮を入れる容器  
 ・レモン汁..... 少々 ・お茶のバックまたはガーゼなど

- 【作り方】
- ①ブドウの皮をむき、大きめの耐熱容器に実を、皮を別の容器に入れます。  
 ※容器の上で作業し、果汁をこぼさないようにしましょう!
  - ②実を種を取り除きます。
  - ③実の入った容器に砂糖を加えます。
  - ④皮をお茶用のバックまたはガーゼに入れて、実の入った耐熱容器に入れます。  
 ※皮のバックは実の中に隠れるようにしまします!
  - ⑤蓋またはラップを少し開けた状態で、600Wの電子レンジで3分加熱します。  
 ※途中で吹きこぼれそうときは一旦取り出し、落ち着いてから加熱しましょう!
  - ⑥蓋を取り、さらに3分ほど再び加熱し、軽く混ぜます。
  - ⑦混ぜてみて、とろみが付くまでを繰り返します。  
 ※冷やすととろみが増すので、少しのとろみで大丈夫です!
  - ⑧長期保存の場合は煮沸消毒した瓶に、そうでない場合は適当な保存容器に入れ、粗熱を取ります。
  - ⑨冷めてきたらレモン汁を少々入れまぜ、蓋をして冷蔵庫で冷やして完成です!!

**POINT!**  
 赤ワインや果物の皮を使うと、着色料を使わずにきれいな色のジャムが作れます。



## あいつが再発見!!! 第14回 居食屋 太平楽



今回ご紹介するのは、会津若松市松町にある「居食屋 太平楽」さんです! 時には格闘家、時にはマジシャン、時には「居食屋 太平楽」の代表である多才な大槻源太郎さんにお話を伺いました!



**居食屋 太平楽**  
 【住所】会津若松市松町3-3  
 【電話番号】0242-29-6385  
 【営業時間】17:00~23:00  
 【駐車場】20台 【休休日】不定休

- J&A 今日はお話しが楽しみです! (\*~\*) (\*~\*) お店の名前は どうして「居食屋」なの?  
 大槻さん 大人から子どもまで、くつきながら家族みんなでつくりご飯を食べたいという思いを込めて「居食屋 太平楽」にしました。来店した子ども達にはご飯以外にも楽しんでもらえるように、スーパーボールすくいや駄菓子などの「縁日コーナ」をご用意しています。わ〜! 楽しそうだね! (\*~\*) / お店のメニューを教えてください!  
 J&A 一番の人気メニューは卵黄を乗せた「牛筋の煮込み」です。白いご飯と一緒に食べたお客様が大好評です。他には、まんま〜じゃから仕入れた会津産の野菜をたっぷり使った「がっちりサラダ」や地鶏のおいしさを引き出した「会津地鶏の桜塩焼き」、鮮度にごっかり活きの良い魚を東京・築地や宮城・塩釜などから仕入れてはく「刺身盛り合わせ」などがおススメです。
- J&A サラダは新鮮な野菜が山盛り! 牛筋の煮込みはとっても柔らかい! 地鶏も香ばしく焼けていて、桜塩がとっても合うね! / 会津産ごんごにいい魚が食べられるなんて幸せ〜! お酒もすすむね! (\*~\*) /  
 大槻さん 日本酒は、県の伝統工芸品指定の「会津産山姥」で作ったお店オリジナルのぐい飲みをお楽しみいただけますよ。  
 J&A あっ! (@o@)「會」の文字がお酒に浮かび上がってるよ!  
 大槻さん よ〜! 見てみると、「會」の文字が他のものにも見えてくるんが...  
 J&A それはみんなの目確かめてね〜! (o) お店にいくと、市からハンサムウーマンに認定された明るくて笑顔のステキな大槻洋美さんにも会えるんだね!  
 大槻さん ぜひお家に家族みんなまで来ていただいて、おいしいものを食べて、楽しんで、みんな笑顔になって帰ってほしいです!



お店は新鮮にごっかり住んでいます!