

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。

12月21・22 和歌山県の「JANAがみねファーマーズマーケット」による、みかん詰め放題!

12月25~30 年末フェア

12月30 海産物販売 大貫卸センターさんによる販売

1月6 初売り 甘酒振る舞いなど楽しいイベント開催!

年末年始の営業について

12月30日(月)	12月31日(火)~1月5日(日)	1月6日(月)
9:30~15:00まで	通常営業	通常営業

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!!

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

旬菜館 しゃんぞいがん (0242) 33-7622

みんなのひろば

来年は作ってみよう!

今年はあまり梨を食べる機会がなかったで...身近なところの生産者の方の情報と梨のバリエーションが釘づけになりました。来年は私も「梨のバリエーション」に挑戦してみようと思いました。お赤飯でむすかしいんだけど、炊飯器での作り方が載っていて、ぜひ参考にさせていただきます!! (S. Kさん・48歳・女性)

素敵だと思いました。

「会津地方の郷土料理弁当」のコーナーはとても興味をもって読みました。柿、ナス、インゲン、葉もあしらいに利用して正に地産地消で素敵ですね。(O. Tさん・女性)

挑戦します!

あまり得意ではない赤飯の作り方がわかりやすくていいので感謝です。11月に孫に早速作ってみようと思っています。(A. Kさん・66歳・女性)

近くにあるといいなあ。

ばあばの知恵袋、炊飯器で作るふくらお赤飯にびっくりしました。母はいつもふくらお赤飯で、私はムリと思っていましたが炊飯器なら私でもできそう...娘が受験合格したら作ってあげたいです。表紙のお弁当が野菜たっぷりでおいしそうですね。まんま〜じゃでも売ってるのいいな...まんま〜じゃ、うちの近くにもあるといいのにな... (M. Mさん・35歳・女性)

ビックば漬け物!?

会津に住む娘宅へ行った帰り、娘に「まんま〜じゃにすっごい大きな白菜があったよ」という情報をもらい寄り道して買ってまいりました。早速2個購入の上、はかりにかけたら何と2個で6キロ!!/早速2斗樽に3%の塩加減で白菜漬けをつくりました。早く食べたい〜。楽しい日々です。(ビックママさん・60歳・女性)

地元の野菜で元気に!

いつも生産者が紹介されていること、また料理の仕方も掲載されている点が気に入っています。地元で採れた新鮮・安全・安心な野菜を食し、元気に生きたいと思っています。(H. Kさん・61歳・女性)

クイズにTry!!

Q1. 白菜は比較的保存がきく野菜なので、〇〇していない状態であれば、冬場で3~4週間はもちます。

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1月31日【当日消印有効】です!

JA直売所やJAのソムリエスタンドへ使えます。

vol.33当選者 正解は「ワイン」でした!

応募総数62通・正解者59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?

黄色い可愛らしい菜の花。冬野菜のひとつでもあるカブの花です。別名で「すずな」とも言われ、春の七草のひとつでもあります。カブは根から葉まで、みそ汁や漬物、煮物や炒め物など多様な調理法で食べられています。今の季節はシチューなどにいれてもいいですね。

応募方法はこちらです

各コーナーの必要事項と、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34号〇〇〇係」まで応募下さい。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ご応募できます!

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、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は、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。

※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。

JAあいづ★体験型バス見学ツアー

行けば納得!!

住まいの夢工場

開催日 2月9日(日)

参加無料 先着30名様!! 昼食付

夢工場は、積水ハウスの住まいづくりが丸まる分かる、体験型の新しいテーマパークです!

<当日のスケジュール>

●出発	7:30	JAあいづ 本店駐車場 (磐越道→東北道)途中休憩
●到着	10:15	積水ハウス(株)東北住まいの夢工場 (宮城県色麻町)
●出発	14:15	※昼食はお弁当をご用意致します。
●到着	15:00	仙台泉プレミアムアウトレット
●出発	16:30	★自由散策★ (東北道→磐越道)途中休憩
●到着	19:00	JAあいづ 本店駐車場

※交通事情などにより、多少の変動が出る可能性があります。予めご了承ください。

参加ご希望の方は、住所、氏名、電話番号、参加人数を下記までご連絡下さい。お申込み受付後、ツアー詳細についてご連絡させていただきます。

申込み締切 平成26年1月15日(水)

<JAあいづ ローソンセンター>

お問合せ TEL 0242 (37) 2248

お申込み FAX 0242 (37) 2256

担当/高橋・小野

企画協力 積水ハウス株式会社

まんま〜じゃ! のJA?!

組合長

ファーマーズマーケット「まんま〜じゃ」オンラインショップの紹介

オンラインショップへは

▶JAあいづホームページ

JAあいづ 検索

▶または、まんま〜じゃのホームページから☆

まんま〜じゃオンラインショップ 検索

JAの最新情報は、まんま〜じゃブログ JAあいづ公式FaceBook でチェックしてね!

販売商品

- 会津産コシヒカリ
- 季節の野菜おまかせBOX
- 会津産ひとめぼれ
- JAあいづりんごジュース
- 会津産天のつぶ
- などなど

JAあいづの「食」と「農」コミュニティ誌

Man'ma~ja!

まんま〜じゃ

2013 Winter vol.34

2013年12月21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~

白菜

ばあばの知恵袋

年末年始料理に華やかさをプラス!編

あいづ彩! 菜!! 再発見!!! ~おやさいの旅~

会津バーガー Lucky Smile

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!

メリーメリークリスマス!!

~友達と過ごすクリスマスパーティー~

コンセプト

もうすぐクリスマスということで、友達とのパーティーをより一層楽しんでもらいたいと思い、クリスマスをイメージした料理とカラーをたくさん取り入れました!特にサンドウィッチはツリー形で食べやすい大きさにカットし、友達と色んな味を楽しめるように4種類作りしました。クラムチャウダーには、旬の野菜である白菜をたくさん使って、季節感も取り入れました。このお弁当を友達と一緒に食べながら、クリスマスパーティーを盛り上げてもらいたいです!

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

クリスマスツリーのサンドウィッチ

クラムチャウダー

レタスとパプリカハニのサラダ

グレープ

ココロココロ

生いもクリームチーズ巻き

マッシュポテト

キキリッのから揚げ

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。

第25回
まんま〜じゃ
調査隊
レポート!

最初に渡部さん
にそば打ちの手
順を見せて頂き、
その後にご指導
を受けながら、み
んなでそば打ち
をしました。

そば打ちの手順♪

まずは
手をキレイに
洗います!

▲熱湯を入れ混ぜ合
わせ、更に水を入れて混ぜ
ます!

▲次に粉をふるいます。

▲ひとまとめに!

▼切った麺は桐の箱に
うつします。

▲のし棒を
使い生地を
伸ばしてい
きます!

▲伸ばした生
地を折りたた
み切りします。

出来上がり!

ご指導
いただいた
渡部さん
です♪

みんなも挑戦!

粉がこぼれない
ように慎重に!!

うまく伸ばせるかなあ?

水まわしが
一番重要です!
水加減が
難しい〜

まずは手でのして形作り♪

一緒に
体験
しよう!!

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」までご応募ください。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。

調査を終えて

今回はそば打ちを渡部さ
んに教えて頂き、楽しくおい
しいそばを作る事ができまし
た。そば打ちが初体験とい
う隊員も多く真剣に取り
組んでいました。家庭にある
調理道具でも代用出来る
ので年越しそば
を打ってみるの
もいいですね。

自分で打ったおそばはとってもおいしいです♪

11月30日(土)、まんま〜
じゃ調査隊は農家民宿や
まぐち屋の渡部清人さん
のご指導の下、そば打ち体
験をしました。

Manma-jia! 2013 Winter Vol.34

寒い冬はあったかお鍋で冬野菜をたくさん食べよう♪

食育
ソムリエ

3S
Somurie
Syokuiku
oSusume

食育ソムリエの平野さん
がご紹介するのは、冬の
野菜の代表格『白菜』
です。

まんま〜じゃへ出荷している生産者からのMessage

二瓶 満彦さん、利子さん
会津若松市北会津町

就農してから40年以上、
様々な野菜を作っています。
冬は白菜の他にもネギや大
根、夏はブロッコリーやキャ
ベツなどを作って出荷して
います。白菜は、霜が降りる
頃寒さから自分を守るため
に糖分を溜める性質がある
ので、寒さが増すごとに甘み
も増します。毎日収穫したも
のを食べ比べてみると味の
違いがわかります。家のハ
ウスでは、60日でできる品
種や80日でできる品種と分
けて作り、収穫の時期をずら
して出荷しています。

白菜の食べ方のおすすめ
は、定番の「鍋」と「漬け物」
です。白菜に限らず全品
目、土壌も放射線のモニタリ
ングを受けて、安全な物だけ
を出荷するよう気をつけてい
ます。農業も指定されたもの
のみを使用し、安全で新鮮
な物を出荷するよう心掛け
ているので、皆さんにはぜひ
安心して野菜をたくさん食べ
ていただきたいです。

【白菜】

ホカホカあったか〜い鍋が食べたくなる、寒い
冬がやってきましたね。その鍋には欠かせない
野菜の1つ「白菜」。霜にあたると風味が増し、繊
維が柔らかくなるといわれている野菜です。
白菜は大きく分けると3タイプあります。まず1
つが「結球タイプ」という、よく見かける楕円形の白
菜です。2つ目が「半結球タイプ」という、上の部分
が丸くならず広がっている白菜で、山東白菜や
花心白菜などがあります。柔らかめで、主に漬け物に適しています。3つ目が「不結
球タイプ」で丸まらず広がったもので濃緑色の広島菜などがこれにあたります。
白菜の主成分は水分ですが、色々な栄養素が少量ですがまんべんなく含まれてい
ます。ビタミンCやミネラルであるカリウム、カルシウム、マグネシウムや、他にはアブラ
ナ科(大根、かぶなど)の辛味成分であるイソチオシアネートなども含まれています。
辛味成分のイソチオシアネートは、消化をよくする作用や血圧が低くなるのを防い
たり、ガンを予防する作用などが知られている成分です。これらの栄養成分から、白
菜には美肌効果、風邪予防、便秘改善、利尿作用、動脈硬化やガン予防などの効能
があるといわれています。

平野 恭代さん
出身:会津若松市一貫町
好きな食べ物:白菜

外葉が大きく、しっかりと
巻いてあるもの。
・株の切り口が白くみずみ
ずしいもの。
・カットされている場合、中
心の芯が盛り上がっているものは、切っ
てから時間が経過して鮮度が落ちている可
能性があります。

比較的に保存がきく野菜
なので、カットしてない
状態であれば冬場で
3〜4週間はもちます。
・新聞紙に包んで寒いと
ころに立てて置きます。
・カットしてあるものは、ラップをして冷
蔵庫で保存。

旬の食材を使って
米粉で白菜シチュー

【材料】

・白菜…………… 1/6株
・鶏肉…………… 200g
・カブ…………… 1束
・人参…………… 1/2本
・バター…………… 5g

・米粉…………… 30g
・顆粒コンソメ…………… 10g
・牛乳…………… 200cc
・塩・砂糖(鶏肉用)…………… 各小さじ1/2
・塩・こしょう…………… 適量

【作り方】

①鶏肉は一口大に切って、塩と砂糖をもみ込んでおく。

②カブは皮をむき、茎や葉もあればざく切りにする。白菜は細
めのざく切り、人参は皮をむいていちよう切りにする。

③鍋にバターを熱し鶏肉を炒め、色が変わった人参と白菜の
芯に近い部分を加えて炒め、水1ℓとコンソメを入れて10
分煮ます。

④カブと白菜の葉の部分を入れて、10分煮ます。

⑤米粉に牛乳を少しずつ入れて溶かしたものを加えて5分位
混ぜながら煮ます。とろみがついたら、お好みで塩・こし
ょうして完成。

第15回
会津バーガー
Lucky Smile

あいつ、野菜!!再発見!!!

今ご紹介するのは、今年の12月3日でオープン1周年を迎えた「会津バー
ガーLucky Smile」さんです!会津産の食材にこだわり、手作りのパンズ(パ
ン)とパティ(肉)のハンバーガーのお店です☆優しい笑顔のオーナー、皆川平
さんにお話を伺いました!

全長約20cmの鶏ハムバーガー☆

トマトの練りにまねた
「赤瓦パンズ」

アボカド

ベーコン

チーズ

ビーフ100%
パティ2枚

トマト

レタス

お店
オリジナルの
会津産の
お肉にのった
ランチセット

▼店内にはクラシック
ゲームなどがあり、料
理を待つ間に楽しめ
ます

フレンチドッグ

店内の様子

J&A
皆川さん

(*^o^*)皆川さん、今日はよろしくお願ひします!お店をはじめてまっけは?
旅行に行った時、ご当地バーガー一店に入り、子どもたちの笑顔を見たのが
きっかけでした。観光地である会津に、修学旅行など来た子どもたちや
観光客の皆さんにとって思い出に残るよう、チェーン店にはない、会津にしか
ないものを味わっていただきたーいと思い、お店をはじめました。また、私の地
元でもある会津の役に少しでも立てればと考えています。

J&A
皆川さん

そうだったんだ〜(o)メニューに並ぶバーガーの名前も「会津美人(まっぴ
ん)バーガー」、「鶴ヶ城山バーガー」、「鶴ヶ城バーガー」などなど、会津ならでは
のものがないか、それにお店のお店のロゴのあった会津産の食材、
パンズ、もちもちふわふわでおいしい、お肉の赤い色はどのように?
「会津美人バーガー」や「鶴ヶ城バーガー」のパンズは、会津産コシヒカリの米粉を
トマトでこねあけているので赤い色なんです。会津産国産バーガーや「鶴ヶ城
バーガー」はカリカリ食感のライ麦のパンズを使っています。お店ではこの「赤瓦パ
ンズ」と「ライ麦パンズ」の2種類を楽しんでいただいています。また、ホットドッグ

J&A
皆川さん

のパンには玉ねぎを練りに混ぜていますよ。J&A…ジュンくんとアンちゃん
わ〜なんといつもこの高さがすごいね〜(o+)パティが3枚の1日5個限定
の「お肉つけずバーガー」もある!あ、ランチセットやディナーセットもあるね!
ランチセットは単品価格から200円で、バーガーの他にスープとドリンク、
そしてじゃーん、味噌汁をサービスしています。ディナーセットにはドリンク
のかわりにサラダが付きまます。

J&A
皆川さん

パティもパンズもボリュームたっぷりだけど、野菜もたっぷりだから女性でも全部食
べられちゃうね(*^*)パティはビーフ100%だからシェーシェー本当においしい〜♪
バーガーやホットドッグなどに使っている野菜はほとんど地元産の物を使用
して地産地消を心掛けています。

J&A
皆川さん

12月からの新商品「起き上がり丸法師バーガー」や「まっぴん堂バーガー」も
要チェックだね!全品テイクアウトもOKだし学生さんはもちろん、ビールもあ
るから女性から男性までおすすめだね(*^*)
皆川さん

地元産の野菜をもももんに使っていますので、ぜひ一度食べたいにしてくださいね。