

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。

3月21日(土) 10:30~ 小松彼岸獅子演舞 まんま~じゃ

石堂園お茶つめ放題

3月22日(土) 10:30~ 小松彼岸獅子演舞 旬菜館

22日~25日 春彼岸フェア

3月29日(土)・30日(日) いちごフェア

29日 チョコレートファウンテン  
30日 いちごクイズ

4月5日(土)・6日(日) お花見レシピ紹介

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  
しゅんさいがん  
●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

私のお気に入りです!

まんま~じゃはしみも、おにぎり、甘酒、干しイモ、干し柿、はちみつ、フルーツ、野菜、パン、ケーキ、デザート、私の大好きでとてもおもしろい気に入っています。夫と一緒にショッピングし、イベントもあり、とても楽しくいつも利用しています。夫は漬物が気に入っています。(H. Mさん・49歳・女性)

感謝しています。

姑が倒れて家庭菜園を引き継ぎ2年目になり、まんま~じゃに何と野菜類を並べている人たちに色々聞くのですが、その都度丁寧に教えていただき、本当にありがたいです。孫たちと試食もでき、良く行きます。(Y. Yさん・61歳・女性)

よく利用するのぞきか...

新鮮さが抜群のまんま~じゃ、旬菜館の野菜、果物を愛用しています。旬菜館が近いので出かける回数が多いのですが、時間が1時までなので大変です。もう少し延長してくれると助かるのですが。。。 (K. Sさん・63歳・女性)

いつもご利用ありがとうございます。検討してみます。

会津ならではの食材!

結婚して会津に住む娘の家に行くたび「まんま~じゃ」に寄るのを楽しみにしています。同じ福島県内ですが、私の住む福島市とは違う、地域ならではの野菜や加工品が並び、施設の中をグルグル見て回り珍しいものがあるという買ってしまいます。これからは会津ならではの美味しいものをよろしくお願ひします。(きなごさん・56歳・女性)

伝えるって大事ですね。

めんどくさい!が先にたつて飾り切りしていますが、娘や孫娘に伝えるためにも必要だなと思いました。出来上がりも上品ですよ。(ペーダちゃん・61歳・女性)

増えると助かります!

オンラインショップで取り扱う商品を増やしてもらえたらうれしいです。赤ちゃんがいる重い荷物を運ぶのが大変なので、この辺は野菜を配達してくれるようなスーパーがないので。(H. Aさん・33歳・女性)

▶会津もだんだんと春の足音が聞こえてきました。今年はまだまった積雪により、地域によっては慣れない雪片付けをされた方も多かったと思います。今年の春もまんま~じゃには旬の野菜が豊富に並んでおります!ぜひ足を運ばせ下し旬の野菜を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.36です!お楽しみに!

第8回 JAあいづプロデュース  
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第8回の開催決定!あいづの「農」や「食」を通じて素敵な出会いを見つけましょう!

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26年6月14日(土)  
午後1時30分~

集合場所 JAあいづ本店  
(会津若松市扇町35-1)

内容 会津の「旬」の食材を使った料理作り  
・フリートーク、コミュニケーションゲームなど

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 1,000円

応募〆切 平成26年5月23日(金)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うえ提出していただくか、氏名(ふりがな)、性別、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

このQRコードを  
申し込みできます。



お問合せ: JAあいづ総務部総合企画課  
【担当/田中・松本】TEL.0242-37-2222

※写真はイメージです。

2014年3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~

花-Flower-

ばあばの知恵袋

お彼岸について学ぼう!編

あいづ彩! 菜!! 再発見!!! ~おやさいの旅~

Soupcurry&Dining tipu

〈スープカレーダイニング タイプ〉

みんなで  
レッツ!お弁当!



~桜咲く springお花見弁当~

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!



お弁当制作チーム  
会津大学短期大学部  
食物栄養学科1年 加藤ゼミの皆さん

コンセプト

春といえばお花見や入学式ということで、びっぴかの一年生をイメージして男の子と女の子のおにぎりをいれました。ブロックリーフは桜の木をイメージしました。彩りをよくするために、ポテトサラダの上に花形のにんじんを添えました。お肉も野菜もたっぷり、ボリューム満点です!開けた瞬間に思わず笑顔になってしまうようなお弁当にしました!♪満開の桜の木の下でこのお弁当を食べれば、みんな笑顔になれること間違いなし...かも?!



なかよしおにぎり  
ビーマンの肉づめ  
ジュシー!からあげ  
ブロックリーフ  
ポテトサラダ  
アスパラベーコン巻き

ケータイ版  
Manma~ja!  
公式facebookも  
よろしく!!!



JAあいづ公式  
facebook

※サイトへの通信料は別途必要となります。

クイズにTry!!

Q1. ○○○○○○は涼しい方が長持ちするので加温しても5℃くらいと低い温度を保つよう管理します。  
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4月30日【当日消印有効】です!  
JA直売所やJAのコンビニなどで使えます。

vol.34当選者 正解は「カット」でした!  
応募総数82通・正解者80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35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! 誌面づく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。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。

まんま~じゃ!の ja じゃあ 歩こう!

休日にはほっと一息、会津地域の隠れた名所やお散歩道を探ってみよう!

会津の長い冬もようやく終盤、春の足音が近づいていますね。4月になれば桜の時期! 待ちに待ったお花見の季節到来です!! 皆さんは会津のお花見スポットをいくつか存じていますか? 今回ご紹介するのは、

神指城跡 (会津若松市神指町高瀬)  
慶長5年、会津領主だった上杉景勝が神指原の地に築城を始めましたが、この工事が徳川家康に上杉征伐の口実を与え、数ヵ月後の6月10日、会津征伐が間近に迫ったことから工事が中止。神指城はそのまま放棄され現在は大きな桜の木だけが残り、春の観光スポットとして人気です。

観音寺川 (猪苗代町川桁)  
4月下旬が見頃の猪苗代町観音寺川の桜並木。自然のままにゆるやかにカーブした川のせせらぎと土手の緑、約200本の桜の色鮮やかな景色に地元以外にもファンが多い名所です。

鶴ヶ城 (会津若松市)  
言わずと知れた観光名所ですね。お花見の季節にはライトアップもされていて夜桜も見どころです。

休日にはご家族でお弁当持ってお花見の名所を巡って見ましょう!!

※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6回 あいづ野菜 わが家の味自慢コンテスト 入賞作品決定!!!

昨年10月より募集していた「第6回あいづ野菜わが家の味自慢コンテスト」の入賞作品が決定致しました! 「鍋の部」と「米粉の部」の2部門募集し、応募の中から株山際食彩工房代表の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!

表彰式後に「まんま〜じゃ」で開催した入賞作品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!

各作品のレシピは「Aあいづホームページ」に掲載中です!ぜひご覧下さい!

### 銅の部

「鍋の部」大賞の「あいづ野菜たっぷり米粉ほうとう鍋」(佐々木文枝さん作)は、小麦粉をざっくり切った麺にした山梨県を中心とした地方で作られる「ほうとう」を米粉で作った、会津産野菜をたっぷり使った赤みそで煮た、野菜を多く使用している点や米粉を使用したアレンジ力などが審査員からも好評でした。佐々木さんは2年連続で大賞受賞です。

**大賞** あいづ野菜たっぷり米粉ほうとう鍋  
佐々木 文枝さん (ささき ふみえ) 【会津若松市】

「米粉の部」大賞の「あいづ野菜米粉のにんじんバウムクーヘン」(廣瀬紀恵さん作)は、米粉を使った家庭のフライパンで作れるバウムクーヘンです。豆乳やてんさい糖、こめ油などに優しい素材が使われている点や完成度の高さが評価されました。

**大賞** あいづ野菜米粉のにんじんバウムクーヘン  
廣瀬 紀恵さん (ひろせ のりえ) 【会津若松市】

「米粉の部」大賞の「あいづ野菜米粉のにんじんバウムクーヘン」(廣瀬紀恵さん作)は、米粉を使った家庭のフライパンで作れるバウムクーヘンです。豆乳やてんさい糖、こめ油などに優しい素材が使われている点や完成度の高さが評価されました。

**大賞** あいづ野菜米粉のにんじんバウムクーヘン  
廣瀬 紀恵さん (ひろせ のりえ) 【会津若松市】

「米粉の部」大賞の「あいづ野菜米粉のにんじんバウムクーヘン」(廣瀬紀恵さん作)は、米粉を使った家庭のフライパンで作れるバウムクーヘンです。豆乳やてんさい糖、こめ油などに優しい素材が使われている点や完成度の高さが評価されました。

**大賞** あいづ野菜米粉のにんじんバウムクーヘン  
廣瀬 紀恵さん (ひろせ のりえ) 【会津若松市】

# 色鮮やかな季節に美味しい旬の春の味を楽しもう!

## 食育ソムリエ

50嵐 伸枝さん  
出身:会津若松市一箕町  
好きな花:ランタンキュラス

皆さん「直売所」と聞けば新鮮な『野菜・果物』など食べ物関連を思い浮かべる方が多いと思います。しかし、ファーマーズマーケット『まんま〜じゃ』では、野菜などに負けないくらい新鮮できれいな『花』も販売しています。

店頭で取り扱う花は、生産者の方が直接店頭を持ち込むものなのでとても新鮮で尚且つ高品質です。品種はもちろん種類も切り花、鉢物など豊富で、春のゴールデンウィーク頃には野菜の苗と一緒に色とりどりの花苗も所狭しとお店の棚に並びます。

切り花は通年を通してその時期の花などが出荷されていますが、特にお盆の時期などには需要とともに供給も多くなります。鉢物では5月の母の日付近にカーネーションが、12月のクリスマス付近にはシクラメンなどを取りそろえています。

花を購入されたお客様からは、「新鮮で長持ちする」との意見もたくさんいただけており、自信を持っておすすめできる商品の1つです。

毎年年末にはお正月飾り用にアレンジメントの予約なども受け付けています。また、常時花束の注文も予算などに応じて行っておりますので、お気軽にご注文ください。

## JAあいづ花卉生産部会 部長 鈴木 利栄さん、和子さん

JAあいづ花卉生産部会 部長 鈴木 利栄さん、和子さん  
会津若松市北会津町

12月末から4月初旬までランキュラスを出荷しています。6月頃からはトルコギキョウやナデシコを、他にもダリアやアネモネなど色々な花をハウスで作り、ファーマーズマーケット「まんま〜じゃ」や市場で販売しています。

ハウスの中は季節に関係なく年中扇風機を回し、花が多湿による病気などにかからないよう湿度を下げています。また、ランキュラスは涼しい方が長持ちするので加温しても5℃くらいと低い温度を保つよう管理しています。9月から翌年5月まで出荷するダリアは、蕾が出る前・葉の状態の時の日照時間不足によっては花の中央の芯が露わになってしまうなど影響が出てきます。そのためハウス内では日に3〜4時間電照を行い温度も暖かく設定し管理しています。

花を作るうえで、人間も厳しいと思う暑すぎる・寒すぎる環境は花にとってもあまりいいものではないので、花にとって心地良い温度・湿度管理を心掛けています。また、JAあいづ花卉生産部会は、各個人が花の規格を厳格に守り共選所へ出荷してきました。長年そうして一人ひとり心掛けてきたことで、市場でも会津の花は良質で花の産地として認められてきています。

野菜や肉など生きる上で欠かせない食材を買うように、花を購入する方はまだまだ少ないと思います。しかし、男性でも花束を持ち歩くことが自然となるような時代を目指していきたいです。ぜひ日本の皆さんが、気持ちにもそして経済的にも余裕ができて、花を買って『きれいだ』と感じて幸せな気持ちになってほしいと思います。

## 男性でも花束を持ち歩くことが自然となるような時代を目指していきたいです。

JAあいづ花卉生産部会 部長 鈴木 利栄さん、和子さん  
会津若松市北会津町

12月末から4月初旬までランキュラスを出荷しています。6月頃からはトルコギキョウやナデシコを、他にもダリアやアネモネなど色々な花をハウスで作り、ファーマーズマーケット「まんま〜じゃ」や市場で販売しています。

ハウスの中は季節に関係なく年中扇風機を回し、花が多湿による病気などにかからないよう湿度を下げています。また、ランキュラスは涼しい方が長持ちするので加温しても5℃くらいと低い温度を保つよう管理しています。9月から翌年5月まで出荷するダリアは、蕾が出る前・葉の状態の時の日照時間不足によっては花の中央の芯が露わになってしまうなど影響が出てきます。そのためハウス内では日に3〜4時間電照を行い温度も暖かく設定し管理しています。

花を作るうえで、人間も厳しいと思う暑すぎる・寒すぎる環境は花にとってもあまりいいものではないので、花にとって心地良い温度・湿度管理を心掛けています。また、JAあいづ花卉生産部会は、各個人が花の規格を厳格に守り共選所へ出荷してきました。長年そうして一人ひとり心掛けてきたことで、市場でも会津の花は良質で花の産地として認められてきています。

野菜や肉など生きる上で欠かせない食材を買うように、花を購入する方はまだまだ少ないと思います。しかし、男性でも花束を持ち歩くことが自然となるような時代を目指していきたいです。ぜひ日本の皆さんが、気持ちにもそして経済的にも余裕ができて、花を買って『きれいだ』と感じて幸せな気持ちになってほしいと思います。

## あいづ 野菜再発見!!!

第16回 Soupcurry & Dining tipu

今回ご紹介するのは、会津ではもちろん県内でも珍しい自家製のスープカレーと焼製のお店「Soupcurry & Dining tipu」さんです!150種類近い食材・スパイス・調味料を使用し、12時間以上煮込んだ特製無添加スープが自慢のお店です。北欧をイメージした心地良い空間の店内で店長の高久さんにお話を伺いました。

自慢のスープカレーは野菜がごちそう♪

夜は雰囲気もカワイイ♪

手作りデザートも大好評です☆

コース料理

白を基調とした落ち着いた雰囲気です

店長の高久さん

J&A スーフカレーって、北海道の札幌発祥のカレーだね!聞いたことはあるけどなかなか食べたことがないなぁ(・V・)

高久さん そうです。今でこそ知っている人は増えましたが札幌スーフカレーを提供しているお店は北海道以外では少ないと思います。スーフカレーを作り始めて3年になりますがまだまだ初めて食べる方も多いので、子どもから大人まで食べられるスーフカレーを提供しています。

J&A 辛さも1〜100まで選べるんだね!野菜もごちそうたくさん入っているよ〜♪

高久さん スーフカレーは鶏とトマトベースで濃い味にしています。ベースの味を濃くすることで塩分は抑えています。辛が増す毎にベースの味も濃くしてお出ししていますので、辛い物が好きな方も辛さと旨味の両方を楽しんでいただけます。

J&A サラダはもちろんです。地産地消だね!カウンターに並ぶお酒の種類もたくさんだ〜!平日のランチタイムはドリンクとサラダ付きが1,000円からあります。他にもメニューに

J&A はお店手作りのケーキもあって大満足だね(・\*・)

高久さん お酒はノンアルコールも含めると100種類以上ご用意していますし、カクテルはメニュー以外もお作りしていますよ。お酒は今後も増やしていきたいと思っています。

J&A 女子会アランチや宴会コースなど7・8品+飲み放題のメニューもありますし、ディナータイムはダイニングバー、カレーなどの食事、女性同士デザートなどお客様によって利用方法も様々ですね。

J&A 夜のお店の雰囲気もステキだね〜♪コーagenたっぷりのカレーも、お酒も楽しんでデザートまで味わえるなんて女性にはとっても嬉しいね(・\*・)

高久さん スーフカレーはまだ食べたことがない方、辛い物が好きな方、お酒を飲む方もぜひ野菜をふんだんに使った本格スーフカレーを楽しんでくださいな。

## ばあばの知恵袋

お彼岸とは… 春と秋の年2回あり、「春分の日」「秋分の日」を中日(ちゅうにち)とした前後7日間のことを言います。春は3月21日が春分の日なので、3/18、19、20、21、22、23、24 が「春のお彼岸」です。お彼岸の初日(3月18日)を「彼岸の入り」、最終日(3月24日)を「彼岸明け」と呼んでいます。

## お彼岸料理編

お彼岸にお供えする料理は定番の「ぼたもち」や「おはぎ」以外にも、旬の食材を使った簡単料理がおすすめです!

### シャキシャキとした食感がおいしい あさづきとしめじの白和え

材料  
・あさづき …… 150g  
・しめじ …… 80g  
・絹豆腐 …… 1丁  
・砂糖 …… 小さじ4  
・塩 …… 小さじ1/3  
・すりゴマ …… 大さじ2

作り方  
①豆腐をザルにあげ水切りしておく。  
②あさづきは食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分け、それぞれ茹でる。  
③豆腐をくずし、砂糖、塩、すりゴマを入れ混ぜ、②のあさづきとしめじを混ぜ和え完成。

おじいちゃんのおやつに、あさづきの代わりにリンゴを混ぜてもおいしいですよ☆

## お彼岸について学ぼう!編

「春分の日」である3月21日。おばあちゃんや親戚の方などから「お彼岸」という言葉が聞こえてくるこの時期。耳にするけど、一体どんなことをするのだろうかという方も多いのでは?今回のばあばの知恵袋では「お彼岸」について学びましょう!

お彼岸には何をやるの?… 基本は家族そろってのお墓参り、仏様・先祖供養です。お彼岸の期間中ならいつでも良いのですが、中日にお参りされる方が一番多いと言われています。

- 仏壇、仏具の掃除
- お墓の掃除
- 供花やお供え…果物・菓子などの他、精進料理などをお供えします

ちなみに… お彼岸に供え物として一般的に作られる「ぼたもち」と「おはぎ」ですが、実は同じものを指しています。名前の違いは、お彼岸の頃に咲く牡丹(春)と萩(秋)に由来すると言われています。

## お彼岸料理編

お彼岸にお供えする料理は定番の「ぼたもち」や「おはぎ」以外にも、旬の食材を使った簡単料理がおすすめです!

### 仏事で黒おこわがたくさん余ってしまった…そんな時には 変わりおこわでいなり

材料  
・もち米 …… 5合  
・酒 …… 少量  
※または黒おこわ(仏事で使用する物)等  
・醤油 …… 60〜75cc  
・砂糖 …… 大さじ1/2  
・油 …… 少々  
・みりん …… 25cc  
・出汁 …… 1/2カップ  
・ゴボウ …… 50g  
・干しシイタケ 2〜3枚  
・タケノコ …… 適量(お好みで)  
※具はお好みで(ひじき、油あげ等)

作り方  
①具は調味料で煮て味付けしておく。※多く煮て冷凍保存しておく便利です。  
②前日にもち米は研ぎ、水につけておく。※黒おこわを使用する場合は、温めたおこわと具を混ぜ合わせ、油揚げに詰めれば完成。  
③もち米の芯がなくなるまで10分位蒸かす。  
④一度火からおろし軽く打ち水をして、まんべんなく具と混ぜ合わせ、もう一度蒸かす。  
⑤いしが上がったら酒を少量入れる。※酒をいれるとよりふっくらと仕上がります。  
⑥さらに5分〜10分ふかし、油揚げに詰めたら完成。

他にも旬の山菜「ふきのとう」の天ぷらなどもおすすめです!

### 米粉でカリッと! 米粉の天ぷら粉

材料  
・米粉 …… 1カップ  
・水 …… 150〜180cc

作り方  
①ボウルに米粉と水を入れ箸で混ぜます。水分の多い食材を揚げる場合は水を少なめに調整して下さい。  
②揚げる材料を入れていつも通りに揚げるだけで、カリッとした食感の天ぷらの完成です!