



# 第26回 まんま〜じゃ 調査隊 レポート!

## たけのご掘り体験!

5月24日(土)、まんま〜じゃ調査隊は大戸町の星さんのご指導の下、たけのご掘り体験をしました。



ご指導いただいた星さん



採ったばかりのたけのごでバーベキュー♪

採ったばかりのたけのごでバーベキュー♪採りたては、あく抜きをしなくても美味しく食べることができました。

### 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〜じゃ調査隊員募集」まで応募ください。調査の内容が決まり次第、JAあいつぶりメールなどにより連絡致します。

### 実際に たけのこを掘ってみよう!



たけのこは1日で約30〜50cm伸びます。美味しいたけのこの見分け方は、頭の部分が少し茶色くくいられているものです!

まず、たけのこの掘り方について星さんにご指導頂き、その後みんなで実際にたけのこを掘ってみました! 大きく太いたけのこなので掘るのに一苦労でした!!



みんなに大きいのをとったよー♪



調査を終えて

今回のたけのご掘り&バーベキューは青空の下楽しく体験することができました。普段なかなか経験することがないので、みんな真剣に取り組んでいました。

## ばあばの知恵袋



旬の季節になると地面から力強く顔を出す「筍」  
柔らかく独特の甘みを感じる味わいは郷土料理に欠かせないものです!  
ご飯に煮物に様々な料理で活躍する筍料理のポイントを学びましょう☆

### たけのご料理編

#### 筍という字の由来

暦の単位は日、旬(10日)、月、年と続きますよね。上旬、下旬というように約10日を「旬」といいます。竹冠に旬で「たけのこ」と読むその由来は、筍はとも成長が早く、一旬(10日)で竹に成長してしまうところから来ています。

#### たけのご料理編 筍をつかった料理といえばタケノコご飯がおすすです!



①先端を切り落とします。 ②さらに半分に切ります。 ③アク抜き後、剥きやすいように切れ目をいれます。 ④皮付きのままぬかを入れ、水の状態で火にかけます。 ⑤30分〜1時間煮ます。竹串が通るほど柔らかくなればOK。

#### 筍の嬉しい効果

筍には多くの食物繊維が含まれています。便通をスムーズにし便秘予防の効果がある他にも大腸がんの予防にも役立ちます。また、コレステロールの吸収を抑え体外に排出してくれると言われています。

#### ばあばの優しい味付けがおいしい タケノコの煮物



材料(4人分)  
・たけのこ……………1本  
・高野豆腐……………1丁  
・しいたけ……………適量  
・にんじん……………2本  
※他にも具はお好みで

作り方  
①鍋に水を入れ、出汁、酒、砂糖、醤油、塩を入れます。  
②具材を食べやすい大きさに切り、彩りたため色が濃くならないようにタケノコ、しいたけ、にんじんの順番で具材を入れて煮込みます。  
③30分ほど煮込み、盛りつけたら完成です。

#### 煮物を再利用してもう一品 タケノコご飯



材料(4人分)  
・うるち米、もち米……………2.5合 ※具はお好みで  
・たけのこ……………1/2本 (油あげ等)  
・煮物で作った煮汁……………適量

作り方  
①うるち米8:もち米2の割合でご飯を炊きます。炊くときにおたま5杯ほど煮物で作った煮汁を入れます。濃い目の味が好きであればさらに足しても良いでしょう。  
②柔らかい食感を楽しむため、タケノコを斜め切りにし細かくします。  
③ボウルなどに移してタケノコをまんべんなく混ぜれば出来上がり。

## 夏野菜を上手にとって暑さに負けずに元気に過ごそう!

### 食育ソムリエ

渡部 美智子 さん  
出身: 磐梯町  
好きな食べ物: きゅうり

夏を代表する人気の野菜『きゅうり』  
浅漬やサラダにしたりと様々な料理に使える便利な野菜です。

す。ハウス栽培のおかげで冬以外は店頭並びますが、旬の野菜だけあって夏にぴったりの効用があります。

きゅうりはそのほとんどが水分ですが、香りと歯ごたえが良くカリウム、マグネシウムなどのミネラルを含んでいます。カリウムには体内の余分な塩分を排出する効果があり、血圧を下げるのに役立ちます。また利尿効果もあるので、むくみの解消や、のぼせの改善にもなります。

きゅうりにはアスコルビナーゼというビタミンCを破壊する酵素が含まれますが、この酵素は酢を加えたり、50℃以上で加熱すると力を失うので酢の物にするのはとても合理的な食べ方です。

食べる時は板ずりとして、洗ってから塩を振りまな板の上で乾かすとイボが取れ、色味も鮮やかになります。

張りがあるイボがチクチクして痛いものを選びましょう。

水分がほとんどの野菜なので、あまり冷えずと傷みやすいので注意が必要です。

水気をとり、ラップなどに包んで冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

### 3S 食育ソムリエのおススメ

Somurie  
Syokuiku  
oSusume

新しく食育ソムリエになった渡部さんが今回紹介するのは、夏のさっぱりとした料理には欠かせない『きゅうり』です。

まんま〜じゃへ出荷している生産者からのMessage

食べた人たちが笑顔になるように愛情を込めて栽培します!

弥七農園 木村 貴華子 さん  
会津若松市神指町

きゅうりは「シルフィー」という品種を7月中旬まで、その後「セレクト」という品種を10月まで出荷しています。シルフィーは皮が柔らかく、セレクトは皮が薄くえぐみが少ない品種です。きゅうりの他にもナス、トマトなどをまんま〜じゃへ出荷しています。

私自身、野菜や自然に囲まれているのが幸せなので、食べた人たちが笑顔になるようにきゅうりには愛情をたっぷり込めて栽培しています。毎朝病気にならないように健康診断のように目を配り、元気なきゅうりを育てています。

夏の定番野菜のきゅうりですが、実際に夏バテの解消にも効果的です。特に、ぬか漬けにすると、ぬかのビタミンB1がしみ込んでいるので、きゅうりのビタミンCと共に、疲労回復に効果を発揮します。夏バテしないようさっぱりとしたサラダや、漬物などが良いでしょう。

食は生命です。パランスよくいっぱい食べて、大地からのエネルギーに溢れた野菜の栄養を感じて欲しいです。

### 旬の食材を使って 甘辛きゅうりの漬物

Let's Cooking

【材料】  
・胡瓜……………2〜3本  
・醤油……………100cc  
・砂糖……………大さじ4  
・酒……………大さじ2  
・酢……………小さじ1  
・輪切り赤唐辛子……………大さじ1杯分

【作り方】  
①調味料をすべて鍋に入れて煮立ったら火からおろす。  
②きゅうりを乱切りにして①の漬け汁に漬けます。  
③1〜2時間漬けて完成!

### あいつぶりの再発見!!! Dining & cafe bar Loop

第17回 Dining & cafe bar Loop

今回ご紹介するのは、4月25日にオープンしたばかりの「Dining & cafe bar Loop」です。会津産の野菜をふんだんに使ったこだわりの料理と、おしゃれで大人な雰囲気の中静かなひと時を過ごせるお店です。今回はその落ち着いた店内で店長の梅津圭太さんにお話しを伺いました。

すぐくオシャレなアートをひっぱり!

ドリンク、デザートも楽しめます

2時間飲み放題 料理6品+デザート (エビスビール+スパークリングワインを飲む) ……¥4,000  
最大収容人数60名(個室完備)

Loopオリジナルサラダ ……¥750  
季節野菜のパニーニ ……¥870  
生パスタのカルボナーラ ……¥900  
牛豚肉の炭火焼 ……¥1,500  
生八木とサラタのピザ M ……¥950 (ピザは¥100のお持ち帰り出来ます。)  
※(税別)表記です。 ※価格は予告なく変更される場合がございます。

J&A 梅津さん今日はよろしくお話しします!(\*^v^\*)  
梅津さん はい、よろしくお話しします。  
J&A すぐく上品で落ち着いた雰囲気のお店だねー!お店のコンセプトを教えてください!  
梅津さん お客様にゆったりくつろいでいただける空間を目指しました。あまりガヤガヤした感じにならないので、静かなひと時を楽しんでいただけると思います。席もカウンターとテーブルではまた違った雰囲気になっているのでお客様にあった落ち着いた時間を提供できます。  
J&A なるほど〜(〇)お店のおすすめのメニューを教えてください!  
梅津さん そのメニューも会津産の野菜をたっぷり使ったお客様に満足いただけるように心がけています。一番人気はloopオリジナルサラダです。生パスタと旬の野菜を使ったパスタや各種ピザ、パニーニや冷製ディップソースを提供しています。地産地消につとめていまして新鮮で美味しい料理を堪能して下さい。

J&A カウンターもおしゃれですね!(\*^v^\*)お酒の種類もたくさん!おすすめの楽しみはありますか?  
梅津さん 樽生スパークリングワインをご用意していますのでぜひ飲んでいただきたいですね。スパークリングワインにリキュールを混ぜて提供もしていますので女性にもおすすです。ドリンクとデザートも楽しめるので気軽にお酒を楽しんで頂きたいです。  
J&A 平日にやっているランチもパスタにドリンク、サラダがついて800円からだし、デザートもすぐく美味しゅう雰囲気も十分にデートにもピッタリだね!(\*^v^\*)  
梅津さん 美味しい料理とお酒、飲んで遊べる空間をご用意しております。結婚式の二次会などには是非いらして下さい。ゆったりリラックスできる時間をお届けします。

Junくん  
J&A ジュンくんとお友達  
Anちゃん