

直売所イベント情報

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。

8月23日・24日 大好評! 南部せんべいアイス販売 & 岩泉ヨーグルト販売
岩手名物南部せんべいでサンドした濃厚アイスがたまりません

8月30日 食育ソムリエ 夏野菜カレー試食

8月31日 野菜の日♪
1,000円以上お買い上げで小じゃがいも詰め放題

9月6日・7日 じゃがいもフェア

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!!

旬菜館 しゃんま〜じゃ
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)24-0831 ☎(0242)33-7622

みんなのひろば

いつも利用しています。
いつもまんま〜じゃさん利用させていただいています。野菜はもちろんです。が、しみもちがとてもおいしく毎回買って帰ります。これからも会津のめずらしい食べ物を提供して下さい楽しみにしています。(K.Wさん・女性)

改めて感じました。
「これ、何の花?」で、いんげん豆の花を初めて見ました。野菜がどのように成長して、どんな花を咲かせるのかわからないものが多いのだと感じました。(M.Wさん・40歳女性)

いろいろ経験を!
たけのこ堀り体験/私の実家は三春町。まだたけのこは線量がなくて食べられません。会津は安心して食べられていいですね♪子どもたちにも是非体験させたいなー(安心な場所です)と思いました。(K.Sさん・38歳女性)

懐かしさいっぱい!
たまにまんま〜じゃで野菜を買います。最近、フキをかって皮むいて炒めて食べました(現在避難中です)原発事故後、買ってフキを食べるとは全く思っていなくて小さい時から祖母とフキ採りに行っていたので久しぶりに食べたフキは感動と懐かしさでした。(K.Sさん・32歳女性)

参考になります!
いつも、まんま〜じゃを利用して。早速辛辛きゅうりの漬物を作り会合に持って行きました。みんなからおいしーと言われレシピを教えました。ばあばの知恵袋はとっても参考になります。(S.Hさん・71歳・女性)

JAあいづプロデュース 第9回 あいづ『旬』発見! ~出会いの秋~

JAあいづプロデュースの男女交流イベント第9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よう!

男性 JAあいづ管内(会津若松市、磐梯町、猪苗代町)在住の25歳~45歳までの独身の方

女性 25歳~45歳までの独身の方

と き 平成26年11月15日(土) 18:00~

集合場所 BISTRO Petit Marche ビストロ プチマルシェ (会津若松市一貫町八幡字牛ヶ墓14-1)

内容 ・会津産野菜たっぷりの食事、フリードリンク(アルコール有)付
・フリートーク、コミュニケーションゲームなど ※詳細については後日申込者へ送付します。

参加定員 男女各20名
※応募多数の場合、先着順となります

参加費 男性→5,000円 女性→3,000円
(JAあいづ組合員、組合員家族の方は上記金額より2,000円割引)

応募切 平成26年10月31日必着

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(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

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

Man・ma・ja!

JAあいづの「食」と「農」コミュニティ誌

2014 Summer vol.37

2014年8月16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 電0242-37-2255 http://www.ja-aizu.jp/ info@ja-aizu.jp

3S~食育ソムリエのおススメ~

オクラ

ばあばの知恵袋

会津の伝統野菜編

あいづ彩! 菜!! 再発見!!! ~おやさいの旅~

お菓子工房 Fuchs berg

-ふくすべるぐ-

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!

クイズにTry!!

Q1. オクラは○○○○○○の仲間であオイ科の植物で、綺麗な花を咲かせます。
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!!」欄までご応募下さい。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!
JA直売所やJAHソリスランドで使えます!

vol.36当選者 正解は「ミネラル」でした!
応募総数79通・正解者78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。

まんま〜じゃ!の jaじゃあ 歩こう♪

休日にはほっと一息、会津地域の限られた名所やお散歩道を巡って見よう!

会津人の心の拠り所とも言っても過言ではない磐梯山と猪苗代湖。春夏秋冬さまざまな景色を映し出し、それぞれが息を呑む美しさです。そんな磐梯山と猪苗代湖の絶景スポットがあります!!

季節に応じた風景写真にもピッタリ!!
今回ご紹介するのは、

天鏡台(猪苗代町天鏡台)
標高700mの高台にあり、昭和の森とも呼ばれる絶景スポット。1周約30分の散策路が2コースあり猪苗代湖を見下ろしながらの散歩は気持ちが良いですよ! 春には桜が咲き、秋には紅葉と猪苗代湖両方が一望できます。

中田浜(会津若松市湊町)
湖を挟んで磐梯山が正面に望むことが出来る波の穏やかな入江。道路は少し道幅狭いのですが猪苗代湖と磐梯山を見ながらの散歩はとっても優雅で爽快!ここから県道を南に進むと山とはいい、高いところからの景色も見渡せます!

休日には会津の心とも言える景色を、楽しみながら巡って見よう!

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37号○○○」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。

夏が旬の苦味の強いウリ科の野菜/黄色い可愛らしい花からは想像しにくい「ゴーヤ」の花です。近年のエコブームで葉の茂った蔓で緑のカーテンを作ったりして、夏の暑い時期に収穫する!という方も。栄養価も高く夏バテ予防に最適な野菜です!

行楽に向けて おでかけ弁当

コンセプト♪
夏も終わりに近づき、これから行楽や遠足、運動会など家族でのお出かけが多くなる時期です。家族みんなで食べて嬉しくなるようなお弁当を目指して作りました。大人も子どもも楽しめるような華やかで彩り豊かな見た目と、みんなでワイワイ食べられるよう手で食べられるものを多くしました。このお弁当でみんな仲良く楽しんで食べましょう。

お弁当制作者 廣瀬 紀恵さん

ほんぺんと青ねぎのふわふわ卵焼き
米粉とぎつまいものスティックチーズケーキ
鶏手羽先の照り焼き
ぶどう
旬の野菜のローストベジタブル(ズッキーニ、じゃがいも、れんこん、パプリカ、しいたけ)
雑穀の儀おにぎり
ちしいない煮し

ケータイ版 Man・ma~ja! 公式facebookもよろしく!!!

JAあいづ公式 facebook

あいづ『旬』発見婚活イベントのご紹介

イベント目的

～ぜひ多くの皆さんに『あいづ』の魅力を知ってほしい、会津に住む方にも再度見つけていただきたい～そんな願いから始めました～
昨今の日本は様々な大きな課題を抱えています。景気の低迷、地方の過疎化、出生率の低下、生涯独身率の上昇…。この現状に立ち向かい、少しでも地域を元気づけ、明るい未来につなげたいという思いから、JAあいづでは【男女の出会いプロデュース事業】、いわゆる、婚活事業に取り組んでいます。

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&美食!
- 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** ブロッコリー畑で収穫ゲーム2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** こだわりの野菜ランチ、サラダが楽しめる『野菜屋sun』でのお酒と料理のパーティ
- 第8回** 野菜を使った料理教室!料理作りを通して女子力、男子力アップ!

JAあいづでは、男女の出会いプロデュースイベント「あいづ」発見を年に複数回開催しています。今年6月には第8回目のイベントを行い、これまでのべ130人を超える多くの皆さんにご参加いただいております!そして早くも今年の11月に第9回イベント開催が決定!そこで今回は過去イベントの内容等を簡単にご紹介致します!

これまでのカップル成立数:15組 成婚者数:3組!

フルーツ狩りを通しての出会いもあります

JAらしい農業体験を通じた出会い

気軽に楽しめる雰囲気です

御宿東風さんでのブライダル体験

みんなでカンパニ!

おしゃれなお店でトクも弾みます

第9回「あいづ」発見～出会いの秋～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!!

ばあばの知恵袋



長期保存に適した 会津小菊かぼちゃ

上から見た形が小菊の花の形に似ていることから名付けられた「小菊かぼちゃ」は、直径15cmほどの大きさで皮が硬いのが特徴。そのため長期間保存することができ、そのまま貯蔵する他にも切り干しや乾燥させるなどして保存食として大切にされました。
このかぼちゃは南蛮貿易によって日本に渡来し、400年もの間日本人に食べられてきました。現在食べられている西洋かぼちゃに比べて味が淡白でネっとりとした食感なので煮付けや味噌汁に入れるなどの食べ方がいいでしょう。

八重の時代、 籠城戦でも大活躍

保存に適した小菊かぼちゃは戊辰戦争時、鶴ヶ城の籠城戦で八重たちが主な食料として食べていたそうです。記録によると丸ごと釜で茹でて食べたり、青大豆と一緒に味噌煮にしていたと言われています。
会津の風土、環境に適した品種なので無農薬、有機栽培がしやすいといった特徴もあります。会津伝統野菜はこの他にも「余蔞キュウリ」「会津丸ナス」など14種類があります。

「かぼちゃ餅」と「じゃがいも餅」

北海道や和歌山県の郷土料理で、当時もち米の生産技術が未発達だったころ豊富に作られていた「かぼちゃ」と「じゃがいも」を餅の代用品として作ったそうです。今回はかぼちゃとじゃがいものお餅を作ってみましょう。

会津の気候、土壌に根ざし昔から作られ続けている会津の伝統野菜。会津地域で古くから親しまれてきました。大河ドラマ「八重の桜」の主役、新島八重も生きた時代に会津で育てられ、食されていた伝統野菜についてお話しします。

会津の伝統野菜編

そんなかぼちゃを使ったおやつはいかが?

外はカリカリ中はモチリ かぼちやもち、じゃがいももち



みたらしの他にもお味噌汁にいれたり、お汁粉にするのも美味しいです。いももちは中にチーズを挟むなど様々なバリエーションを試してみるのも面白いですよ!

- 材料(4人分)
- じゃがいも(とうや)…4~5個
 - かぼちゃ…1キロ(1玉)
 - 片栗粉…1キロあたり150g
- 〈みたらし〉
- 水…200cc
 - 砂糖…大さじ4
 - 醤油…大さじ4
 - 片栗粉…大さじ2
 - みりん…大さじ4
- 作り方
- 蒸すために材料を適度な大きさに切ります。じゃがいもは皮をむき、かぼちゃは皮をむかず種だけとりましょう。
 - 串が通るくらいまで蒸し終わったらボウルに移し潰します。
 - 片栗粉を混ぜこねます。片栗粉は少しずつ入れましょう。
 - パン生地のようにふくらしたらまな板などへ移し、棒状に伸ばし1cm幅くらいに切り分けます。
 - 油を引いたフライパンで焼きます。両面とも焼き焦げ目がついたらタレをかけて完成です。
- 〈みたらしの作り方〉
- 作り方
- 材料を小さめの鍋やフライパンなどに入れます。
 - 混ぜながら弱火~中火で火にかけます。
 - 焦げないように注意しながらぐつぐつと泡が出るまで混ぜます。
 - とろみが出て透明に透き通ってきたら完成!

旬の美味しい野菜を食べて元気に過ごそう♪

食育ソムリエ

3S Somurie Syokuiku oSusume

～食育ソムリエのおススメ～

【オクラ】

夏の旬野菜「オクラ」はネバネバした食感が特徴でスタミナ食としても有名ですね。ネバネバの正体はガラクトマンナンとムチンという成分です。これらの成分は整腸作用やコレステロールを低下させる作用、血糖値上昇を抑える働きがあります。さらにあの独特のネバネバが胃の粘膜を保護しタンパク質の吸収を促すのでスタミナ回復にも一役買い、夏の弱った胃をサポートする最適な野菜といえます。

また、オクラの持つ意外な効能として美容にも大変効果があります。オクラのネバネバには細胞を活性化し老化の防止にも役立つと言われており、成分として紫外線に対して有効な抗酸化作用をもつペーカカロテンも豊富に含まれています。その他にもビタミンB1、B2といった代謝の促進や肌にも良いと言われる成分もあり、アンチエイジングにもピッタリの野菜です。

栄養素が豊富で夏バテ予防から美容にまで効果が期待できる「オクラ」は和えたり薬味として活用することが多いですが、豆板醤などでピリ辛に炒めたりするのもおすすめです。

夏真っ盛り!今回食育ソムリエの斎藤さんご紹介するのは夏バテや美容にまで効果がある「オクラ」です。

まねま〜じゃへ出荷している生産者からのMessage

生で食べるのが一番のおすすめです。

写真左から▶孝治さん・孝司さん・道子さん

木口 孝司さん
会津若松市北会津町

3年前、ちょうど震災があった時に神奈川県から移住してきて北会津で農業を始めました。様々な野菜をまねま〜じゃへ出荷していますがオクラとナスを主力として生産しています。オクラは「グリーンソード」と呼ばれる品種を10月末まで出荷します。角がしっかりとした五稜の形が特徴で肉質がやわらかく食味がよい品種です。

なるべく無農薬で作りたいと努力していますのでこれからに向けて虫の防除と除草に力を入れています。新鮮で美味しいものを皆さんにお届けできればと思っています。

オクラは花も綺麗で、就農前は観賞用だと思っていました。ハイビスカスの仲間であオイ科の植物なのでネバネバした食感からは想像出来ない花が咲きますね。

3年目ということでまだまだ勉強中ですが、楽しんで作っています。今年のオクラも美味しく採れたので皆さん是非味わってみてください。一番はやはり生で食べるのがおすすめです。サラダや酢漬け、納豆に和えるなど夏の食卓のお供にたべるのも美味しいですよ。

旬の食材を使って
オクラのごま塩いため

Let's Cooking

【材料】

- オクラ……………1袋
- ごま油……………適量
- 塩……………ひとつまみ
- ごま……………少々

【作り方】

- ①ヘタを落とし斜めに半分に切ります。
- ②フライパンにごま油をひき、熱して炒めます。
- ③塩、ごまをふります。
- ④さっと火を通せば完成!

※栄養分やネバネバは熱に弱いので炒め過ぎないのがポイント!

今回ご紹介するのは、会津の野菜を使ったスイーツがたくさん並ぶお店「Fuchs berg ぶくすべるぐ」さん。優しい笑顔が素敵なお姉妹で経営されているこだわりのスイーツ屋さんです。可愛い雰囲気のお店で代表の菊地絵美さんと妹さんの佐藤美智枝さんにお話を伺いました。

お菓子工房 Fuchs berg

【住所】〒969-3141 福島県耶麻郡苗代町野里角田73-1
【電話番号】0242-62-5539
【営業時間】10:00~18:00
【駐車場】5台
【定休日】月曜 (祝日は営業)

トマトリンゴのゼリー ¥270
会津地鶏のたまごプリン ¥330
かぼちやのチーズケーキ ¥340
フルーツロール ¥330
シュークリーム ¥190 (税込)表記です。

代表の菊地絵美さん(右)の妹佐藤美智枝さん

J&A 今日はお返しをお願いします!(*^v^*)(*~*)お店の名前の「ぶくすべるぐ」ってどういう意味なの?
菊地さん はい、Fuchsはドイツ語で「キツネ」berglは「山」を意味する言葉です。会津地方では磐梯山の残雪がキツネのように見えたら稲作農家が種をまくという風習があり、春の訪れを感じさせる風物詩になっています。その種まきキツネが名前の由来です。
J&A 可愛い雑貨がいっぱいだねー! 雑貨の販売もしているんだね!
菊地さん 二人とも可愛い雑貨を集めるのが好きで、お店で販売や飾っているうちに友人やお客さんからプレゼントして貰うこともあるんです。
J&A 楽しい雰囲気のお店だね(〇〇)お店のおすすめのメニューを教えてください!
菊地さん 会津産の野菜を使ったスイーツがおすすめです!野菜が嫌いな人でも食べられるように作っていますので、お子さんの野菜嫌いを直すお手伝いが出来ればと思っています。かぼちやのチーズケーキやトマトリンゴのゼリー、会津地鶏のたまごプリンや各種野菜のスコーンなどを販売しています。
J&A それぞれの特徴を教えてください(*^v^*)
菊地さん 自分たちが食べて美味しいものを思い作っています。プリンには地鶏の卵を使ったシリアルなものが好きで、卵自体が濃いのでとてもなめらかな食感になっています。トマトゼリーの上の部分はパルメを混ぜて砕いたものになっているのでサラサラなまったりした味です。チーズケーキはかぼちやの食感が残るようになっていますので素材本来の味が楽しめます。
J&A 程よい甘さで何個でも食べたいよー(≧▽≦)
菊地さん 女性や子どもにも入りやすいお店です。パースターケーキも承っています。可愛い雑貨もありますので覗いて来て下さい!!

Junくん Anちゃん

選び方

産毛がびっぴりと生えていて、鮮やかな緑色の物を選びましょう。育ちすぎると味が落ちるので大きすぎないものを選ぶのがポイントです。

保存方法

オクラは低温に弱いので冷やし過ぎないように注意が必要です。ビニール袋などに入れて野菜室で保存します。使い切れない場合は小分けにして冷凍が便利です。