

## 旬菜館 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。

10月26日 **Trick or Treat!**  
ハロウィーンイベント!

11月1・2日 **とれたて広場**  
和歌山みかん詰め放題!!

11月8・9日 **みしらず柿フェア**

11月15・16日 **JAひたちなか**  
干し芋対面販売

●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ません!!

●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

旬菜館 しゃんていがん (0242) 33-7622

## みんなのひろば

**アイディアが広がります!**  
子どもが野菜を食べなくて困っています。スイーツに野菜を使うという方法もあるんですね。かぼちゃのチーズケーキおいしそう! 雑貨も見て行ってみたいですね。  
(M.Wさん・40歳・女性)

**たくさんの人に伝えたいです。**  
まんま〜じゃいつも利用しています。新鮮な品物が揃うので大好きです。帰省した時のみやげなど買うことも多いです。もっと会津の美味しい物を東京の人たちに伝えたいです。みんな喜んでくれて嬉しいです。  
(Y.Mさん・40歳・女性)

**野菜の栄養にビックリ!**  
じゃがいももちを作ったことが有りましたが、かぼちゃの方はまだなので切り抜いてぜひ今度作ってみます。オクラは大好きですが中身の効用を知らず、もつと食べなくちゃ〜! と思いました。美容、コレステロール、消化吸収すごいです。  
(A.Sさん・女性)

**オススメはどこでしょう?**  
先月から、直売所のイベント情報が気になり見させてもらっています。三月末に引越して来て、会津のことは全然分らないので「ja歩こう」のようにオススメの所を教えてくださいと嬉しいです。出掛けてみようと思います。  
(A.Nさん・31歳・女性)

**偶然にビックリ!!**  
この間職場で「オクラの花」をいただきました! 早速軽く湯がいておひたしで食べました。花がとっても綺麗で、ハイビスカスみたいと思っていたらこのページでびっくり!!  
(F.Hさん・45歳女性)

**元気をいただきました!**  
食育ソムリエ「オクラ」について、斎藤富士子さんのすばらしい笑顔のお写真が載っていました。毎日のうだるような暑さががっかりでしたがあの笑顔には、元気をいただきました。  
(M.Sさん・70歳・女性)

▶朝晩もだいぶ冷え込むようになりました。季節はもう秋です。朝晩と日中の気温の差がありますので、体調管理には充分気を付けましょう。爽やかな秋ということで、まんま〜じゃには旬の野菜や果物が豊富に取り揃えてあります。旬の野菜を食べる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.39です! お楽しみに!

## 第7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!!

テーマ  
●「バレンタイン 米粉スイーツ」の部  
●あいづ野菜「スープ、汁物」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27年2月14日(土)  
場所 JAあいづ農産物直売所「まんま〜じゃ」

◆応募要件  
●「バレンタイン米粉スイーツ」の部  
①米粉を使用すること。  
②料理のジャンルは問いません(お菓子、パンなどチョコレートに限らず、スイーツ、デザートとされるもの)。  
●あいづ野菜「スープ、汁物」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。(表彰式終了後まんま〜じゃで試食会を実施しますので、複数応募可能です。)

◆応募締切  
平成26年12月26日(金)必着

◆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・福島県新聞社

◆応募方法  
●作品名と材料、調理方法、PRコメント、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、作品写真を添付します。  
●「まんま〜じゃ」に持参または郵送、メールで送ります。  
●「まんま〜じゃ」「旬菜館」、JAあいづ各支店店頭に出品申込書を設置します。ただし任意様式も可能です。  
◆表彰式  
平成27年2月14日(土)

※表彰式終了後、まんま〜じゃで試食会を実施しますので当日持参可能な方のみご応募下さい。  
※応募されたレシピの著作権・使用権限は、JAあいづに帰属することを承の上、ご応募ください。個人情報は、本事業以外には使用しません。  
※受賞された方は計3回招待することになります。

# Man'ma~ja!

JAあいづの「食」と「農」コミュニティ誌

2014 Autumn vol.38

2014年10月18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~

# 里芋

ばあばの知恵袋  
すいとん料理編

あいづ彩! 菜!! 再発見!!! ~おやさいの旅~  
和カフェ 花咲

みんなでレッツ!お弁当!

## クイズにTry!!

Q1. 里芋は、硬めで重みがあり、茶色で〇〇が入っていないものが新鮮です。  
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通売所やJAトリノスタンドで使えます。

vol.37当選者 正解は「ハイビスカス」でした!  
応募総数96通・正解者94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、会津地域の隠れた名所やお散歩道を巡って見よう!

天高く馬肥ゆる秋! 会津の秋は紅葉も美しく、一面に色づく景色はうっとりするような美しさです。お秋の季節に美味しい食べ物を食べた後は会津の秋を堪能しに紅葉スポットを巡ってみては?

今回ご紹介するのは、

**新宮熊野神社「長床」**  
(喜多方市慶徳町)

国の重要文化財に指定されている拝殿、長床。その手前にあるのは樹齢800年とも言われる大イチョウがあり、喜多方市天然記念物に指定されています。例年11月中旬頃には落ちたイチョウの葉っぱが一面に黄色の絨毯になり、壮大な建物とのコントラストは見応え充分です!

**土津神社(猪苗代町)**

土津(はにつ)神社は、会津藩祖・保科正之を祀った神社です。境内にある亀石に載った石碑は日本最大で高さ7.3m、重量30tもあります。こちらも紅葉の時期には一面真っ赤なモジの絨毯に包まれます。

休日は会津の歴史と紅葉が楽しめる名所を巡って見ましょう!

## 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38号〇〇〇係」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。予めご了承下さい。

小さなボコボコとしたかわいらしい花をつけます。緑黄色野菜のひとつ、ツルムラサキの花です。独特のぬめりと香りがありますが、栄養価はほうれん草を超える健康野菜です。おひたしや汁物、炒め物に揚げ物など食べ方もいろいろあります!

## 秋の味覚 彩り弁当

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  
食欲の秋が到来!! 紅葉狩りに行かれる方も多いのではないのでしょうか。そんな方々にぴったりのお弁当を教えちゃいます。そのお弁当の名前は「秋の味覚彩り弁当」!! このお弁当にはきのこやさつまいも、鮭などの秋の食材をたくさん使用しており、秋を感じさせる内容になっています。これを食べてよりいっそう楽しい秋を過ごしましょう。

お弁当制作チーム  
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

焼き鮭  
大学芋  
ほうれん草のごま和え  
煮物(炊き合わせ)  
きのこの混ぜご飯

ケータイ版 Man'ma~ja! 公式facebookもよろしく!!!

JAあいづ公式 facebook

# 第27回 まんま〜じゃりんごの調査とパンケーキ作り

## 調査隊 レポート!

りんごを収穫しよう♪

りんごを収穫しよう♪

歌川さんの果樹園では、ぶどう・なし・もも・りんごを作っています。りんごの種類は8種類もありです。みなさんに美味しい果物を食べて貰いたくて日々頑張っています。

お世話になった歌川さんです♪

皮が簡単にむけるよ♪

おいしいでしょー!

みんなりんごの味を楽しみながらの収穫でした♪

りんごのパンケーキを作ろう♪

できた生地をフライパンに焼きます!

りんごをのせて両面焼けば出来上がり!

出来たよー!! おいしいでしょー!

上手くりんごを並べられるかなー??

まずは、パンケーキの生地をまぜあわせ、りんごをスライスします。

調査を終えて

今回のりんごの収穫とパンケーキ作りは楽しく体験する事が出来ました。りんごについては歌川さんにいろいろ教えて頂きとても勉強になりました。ほんとうにありがとうございました!

9月20日(土)、まんま〜じゃ調査隊は北会津町の歌川さんの農園でりんごの収穫とパンケーキ作りを行いました。

# 食欲の秋♪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

### 「里芋」

煮ころがしなどに代表される家庭料理に欠かせない食材「里芋」は驚きのパワーを秘めています。里芋のあの独特のぬめりはガラクトンという炭水化合物とタンパク質の結合した粘性物質によるもの。その栄養素には免疫力を高めガン細胞の増加を抑制する効果があると言われています。またガラクトンは血圧やコレステロールを下げる効果や、脳を活性化させ、ボケを予防する効果もあると言われ、病気を予防するのにピッタリの食材です。

また、里芋はイモ類の中ではエネルギーが最も低く、食物繊維が豊富であるためダイエットにも適しています。食べものが美味しいこの季節でもカロリーを気にせず安心して食べられます。里芋はこんなやくと一緒を食べると整腸作用がアップすると言われ、肥満防止にもなるので美容にも大変効果のある食材です。

里芋の皮を剥いていると手が痒くなるがありますが、これはシュウ酸という成分で、刺のような形の結晶になっているため、皮膚に刺さり痒くなるそう。またこの成分は味の上でエグミにもなっています。痒くなったところは温めたり、塩や酢などを揉み込むと痒みがおさまるそうです。

里芋を保存する際は冷蔵庫に入れてはいけません。かといって目の当たった暖かい場所も控えたほうがよいです。10℃〜25℃以下の環境が保存に適しています。風通しの良い暗所において早く使うようにしましょう。

硬めで重みがあり、茶色でヒビが入っていないものが新鮮です。また、ほんのちょっとだけ湿っているのも美味しい里芋を選ぶポイントです。

保存方法

根がしっかり張って皮が盛り上がっているものが美味しい里芋です!

丸々と大きく肥えた里芋がとれます

今年から北会津町で就農し、里芋とトマトを生産しています。なるべく、低農薬でこだわりをもって作った安全で安心できる美味しい農産物をまんま〜じゃに出荷しています。私の出荷している里芋は粘りがあって味に深みがあるのが特徴です。美味しい食べ方は、やはりイカと一緒に煮るのが一番だと思います。他にもサイズの小さい「小さい」のみをふかして、味噌に砂糖を加えた甘味噌につけて食べるのも美味しいです。

里芋の歴史は稲作よりも古く、縄文時代から栽培されていると言われてます。山ではなく里で栽培することから「里芋」と呼ばれるようになります。親芋に小芋、孫芋と沢山の芋が付くことから古くから子孫繁栄の象徴として伝統料理や、お正月などの料理に使われます。これからの時期の料理にぜひ、ホクホクと美味しい里芋を味わってみてください。

## ばあばの知恵袋

### 古い歴史を持つすいとん料理

すいとんと言うと戦時中の食べ物イメージが強い方も多いと思いますが、その歴史はとても古く、平安時代にまでさかのぼります。すいとんは「水団」と書き、当時の書物に登場します。その頃は小麦粉に餡をねりこみ、丸めて揚げたお菓子のようなものだったそうです。その後、鎌倉時代になって大陸から石臼が伝えられるとなめらかな団子が出来るようになり、それを汁の中に入れて食べるようになったのが現在のすいとんだと言われてます。

体がほっとあたたまる  
懐かしく、落ち着く味わい  
すいとんのけんちん汁

材料(4人分)  
・鳥のひき肉……150g  
・里芋……(1袋)  
・大根葉……適量  
・にんじん……1本  
・ごぼう……1本  
・しいたけ……3〜4個  
・すいとん粉……100g  
・ネギ……1本  
・だし……10g  
・醤油……適量  
・みりん……適量  
・サラダ油……適量

作り方  
すいとん粉のかわりに米粉でも作れます  
・米粉……150g ・とうふ……50g ・山芋……50g

- ①里芋の皮をむき湯がいて、ごぼうはさがきにします。他の野菜も食べやすい大きさにきります。
- ②鍋に油を引き、鳥ひき肉を色が変わるまで炒めます。
- ③大根葉以外の野菜を入れよく炒めます。全体に油がまわったら水をいれ、だし、醤油、みりんを入れて沸騰させます。
- ④ボウルにすいとん粉をいれ、水を少しずつ足しながら混ぜます。
- ⑤すいとんの種を静かに鍋にいれ、すいとんが浮いてきたら大根葉、ネギを加えて完成です!

デザートにもう一品  
あべかわ団子

材料(4人分)  
・だんご粉……1袋  
・水……適量  
・あんこ……適量  
・砂糖……大1  
・きな粉……適量

たんご粉のかわりに米粉でも作れます  
・米粉……100g ・水……適量

作り方

- ①ボウルにだんご粉と砂糖をいれ、水を少しずつ加え混ぜます。
- ②耳たぶくらいの硬さになったら丸めた後、薄く伸ばします。
- ③沸騰したお湯に静かに1つずつ入れ、浮いてきたらお湯をあげ冷水にさらしてぬめりを取ります。だんごにあんこきな粉を載せれば完成!

## あいつ、野菜!再発見!!!

### 第19回 和カフェ花咲

今回ご紹介するのは、2014年4月に稽古堂前から移転してオープンしたカフェ「和カフェ 花咲」さん。会津の食材がふんだんに使われたこだわりのランチが自慢です。明るく和のテイストにあふれた店内で店長の山口純子さんにお話を伺いました。

自家製無農薬野菜たっぷりランチ

花咲梅子ランチ……¥1,080  
ランチドリンク……¥1,290  
鶏骨鶏の手作りカステラセット……¥700  
ケーキセット……¥680  
(税込み)表記です。

自家製無農薬野菜たっぷりランチ

和カフェ花咲

【住所】〒965-0804 会津若松市花春町4-30  
【電話番号】0242-85-8889  
【営業時間】10:00〜19:00 (ランチ11:30〜14:00)  
【駐車場】有り  
【定休日】水曜日

J&A 自家製の無農薬野菜がたっぷり使われているんだね♪お店をはじめた理由を教えてください(\*\_\*\*)

山口さん はい、会津の野菜を会津から発信しようと思ったのがきっかけです。地元産の食材を活かした体にやさしい料理を提供し、料理を通して会津の野菜は美味しいんだよ。会津にはいい食材が沢山あるんだということが伝わればと思っています。

J&A 他の食材も会津産ばかり(´▽`)場所も御楽園の隣にあるし、会津を丸ごと食べられるような感じだね!地元の人々が作った雑貨も可愛い♪

山口さん 和を中心とした雑貨や小物も販売しています。それに販売だけでなく紙バックや樹脂粘土を使ったインテリアの講習も企画しています。

J&A お店の雰囲気も落ち着く感じが入りやすい(〇〇)

山口さん 若い方だけでなく、年配の方でも来やすいお店を心がけています。お客様の中には107歳のおばあちゃんも来られるんです。料理と雰囲気を味わっていただくと、寂しくなくくつろいでいただけると思っています。

J&A ランチメニューについて教えてください(\*\_\*\*)

山口さん ランチメニューは1種類、8ヶ月ごとに季節に応じた料理をお出ししています。10月からは会津産コシヒカリと黒米を使った雑貨と鴨の神の葉寿司、里芋のおもてなし、会津の塩麴をつけた豚丼、季節野菜の煮みたく、自家製の味噌汁になっています。

J&A 会津のお米が美味しく味わえるメニューだね(≧▽≦)

山口さん その日に採れた野菜を採れたての味が楽しめます。あーお一人一人のお客様を大切におもってないと思います。

J&A ジュンくん&アンちゃん Junくん Anちゃん