

2014年12月20日発行 発行元/〒965-0025 福島県会津若松市扇町35番地1 あいつ農業協同組合 総務部 総合企画課 ☎0242-37-2222 0242-37-2255 http://www.ja-aizu.jp/ info@ja-aizu.jp

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。

12月20日 茨城県 JA北つくば
ファーマーズマーケット「きらら」による
れんこん詰め放題

12月23・24日 JA全農福島「愛情館」
いちごフェア

12月23～30日 年末フェア

1月5日 まんま～じゃ、旬彩館 **初売り**
甘酒振る舞いなど楽しいイベント満載!!

年末年始の営業について

12月30日	12月31日～1月4日	1月5日
9:30～15:00まで	休業日	通常営業
通常営業		通常営業

旬菜館 0242-24-0831

みんなのひろば

定番メニューにほろりぞろぞろ!
すいとんのけんちん汁早速作ってみました。昔、祖母がよく作っておやつ代わりに食べさせてくれたことを思い出しました。子ども達にも大好評!我が家の定番メニューになりそうです。(N.Sさん・48歳・女性)

情報いっぱいです。
初めてお便りします。まんま～じゃの情報誌は野菜の知らなかったことが載っているのでも勉強になります。店頭で販売している野菜も美味しいです。JAまつりのチラシに息子の写真が載っていて「ボクが写ってる～」と喜んでいました。JAまつり行きですよ～!(MAGICさん・34歳・女性)

食欲の秋!?
表紙のお弁当、おいしそうです。仕事に持って行きたいです。少しダイエットしようかと思いましたが、秋の季節にはかきません。お腹がグ～となりそうです。(すんだモンチッチさん・26歳・女性)

参考になりました!
里芋料理のレパートリーが少なく豚汁になりがちなので、レシピを参考に里芋グラタンを作ってみました。ソースも里芋で濃厚!でもホワイトソースよりずっとヘルシーですよ。ね(・v・)2歳前の娘も好きみたいでいっぱい食べてくれました!(あやまさん・33歳・女性)

いつも楽しみにです。
福島市から娘の家を訪れるたびに「まんま～じゃ」に行くのを楽しみにしています。季節の野菜や果物がごろごろ狭くと並んで目移りしてしまいます。先日はぶどうの甘い香りにうっとり。いつの間にか買いたい物カゴの中がいっぱいになっています。(M.Sさん・57歳・女性)

家族にも好評です!
毎回の料理つきのレシピがとても楽しみにしております。今回のあべかわ団子をすぐ作ってみました。家族みんなにうけました。ありがとうございます。(M.Oさん・女性)

JAまつり2014

3,500人が来場!

JAあいつは今年で第7回目の開催となるJAまつり2014を開きました。10月25日午前9時からまんま～じゃ駐車場で行いました。今年はサブタイトルを、～きて、みて、知って、味わって!～としてそれぞれのテーマに合ったブースを設置。実際にJAまできて楽しみ、ステージでショーを見て、農業について知って、会津の食を味わってほしいという思いから企画。様々なイベントが用意されました。

パレオ学園高校によるストリートダンス
マハロ ヌイ フラスタジオによるダンスショー

絵画コンクール受賞者のみなさん
会津工業音楽部の皆さんによる演奏

お蕎麦も美味しい!
合せてお楽しみ!

3S～食育ソムリエのおススメ～

長芋

お餅料理編

みんなでレッツ!お弁当♪

あいつ彩! 菜!! 再発見!!! ～おやさいの旅～

Qutre Saisons

パティスリー クォーターセゾン

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. 長芋に含まれている「○○○○○○○○」というたんぱく質はインフルエンザウイルスの活性を抑える効果があります。
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**1月31日【当日消印有効】**です!
vol.38当選者 正解は「ヒビ」でした!
応募総数73通・正解者71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!

休日にはほっと息、会津地域の隠れた名所やお散歩道を探ってみよう!

恋人坂(喜多方市)

喜多方市熊倉町雄国付近、県道337号沿いにある喜多方市街が一望できるスポット。視界以上に広がる一面の夜景はもちろんのこと、冬の澄み切った夜空に星を眺めるのにもおすすめのポイントです。暖かい格好で夜景と夜空を楽しんでみては?

休日には会津の誰かと散歩したくなる名所を探ってみよう!

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39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 あいつ農業協同組合 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かけるに応募できます!

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。(複数枚ある場合は、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あいつ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。

平成26年12月24日より

JAカードでお支払いすると、カードのポイントも貯まってお得です!!

まんま～じゃ・旬菜館にて

JAカードクレジットカード

がご利用いただけます!!

平成27年2月28日まで

5%OFF!!

まんま～じゃ・旬菜館にてJAカードでお支払い時に、お会計金額より**5%OFF**とさせていただきます。

商品券をプレゼント!!

JAカード新規発行の方に、まんま～じゃ・旬菜館などで使えるレインボー商品券(500円分)をプレゼントいたします。

平成27年1月30日まで

JAカードのお申し込みは、お近くの支店金融窓口へお問い合わせ下さい。

わくわくいっぱい★クリスマス弁当

今年もこの季節がやってきました! チキンにフライドポテト、ケーキ...など子ども達から大好きだった食べ物が恋しくなる時期ですね! そんな季節にぴったりな「わくわくいっぱい★クリスマス弁当」、フライドチキンにフライドポテト、キッシュにパエリアなどクリスマスに食べる料理をふんだんに詰め込んだお弁当です!このお弁当で今年も楽しいクリスマスを過ごしましょう!!

コンセプト

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

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!

キッシュ、野菜たっぷりパエリア、ほうれん草のキッシュ、サクサク☆フライドポテト、フライドチキン、ミックスサラダ、にじみ汁のソテー

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

ケータイ版 Man·ma～ja! 公式facebookもよろしく!!!

JAあいつ公式 facebook

第28回 まんま〜じゃにんじんの収穫とミルクレープ作り

にんじんを使った!

11月22日(土)、まんま〜じゃ調査隊は北会津町の渡部さんの畑でにんじんの収穫とミルクレープ作りを行いました。

にんじんの収穫しよう!

長にんじんは一度機械で土を掘り起こし収穫します。

渡部さんは、長にんじんをはじめ、いろいろな根菜類を作っています。長にんじんは普通のにんじんに比べ香りが強いのが特徴です。

たくさん採れたなあ!

普通のにんじんも収穫しました!

ながー!!! にんじん採れたよ!

にんじんのミルクレープを作ろう!

まずは、にんじんの皮をむきます。

にんじんをすり下ろし汁を搾ります。

生地を焼きます!

焼き上がり!

生クリームをはさんで...

材料を混ぜ合わせるときれいなオレンジの生地の完成!

調査を終えて

今回のにんじんの収穫とミルクレープ作りは楽しく体験する事が出来ました。にんじんの収穫から、おいしい食べ方(片栗粉をつけて揚げドレッシングで食べるのが美味しいそうです!)まで教えて頂きました。

一緒に体験しよう!!

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で連絡致します。

ばあばの知恵袋

日本人なら誰もが食べたことのあるお餅。お正月料理はもちろん、飾りにも使う年末年始には欠かせない存在です。数えきれないほどの食べ方があるお餅の中でも、会津で食べられている幾つかについてお話しします。

お正月に食べる風習は平安時代にさかのぼります。元々餅は神様に捧げる神聖な食べ物で、ハレの日に食べることで神仏より祝福されるという風習が現在でも続いています。また、もちは長く伸びて切れないことから、長寿を願う意味もあります。神様に供えたお餅を頂くことで1年間の無病息災を祈願してお正月にお餅を食べるのです。

今回はそんなお正月に食べる会津のお餅を紹介します。

白虎隊も食べた くるみ餅

材料(4人分)

- 砂糖 大さじ1.5程度
- 塩 …… ひとつまみ
- くるみ …… 100g
- 水 …… 150cc

作り方

- ①くるみをすりこぎで潰します。(好みで形が残るようにするのでもOK)
- ②鍋に移し、水を加えます。
- ③好みの甘さになるまで砂糖を加えます。
- ④鍋を火にかけ、色が変わったら甘さを引き立てるために塩を少々入れます。
- ⑤餅をいれて、出来たくるみ餡と絡めたら出来上がりです。

結構力がいるですが、丁寧に潰します。油が染み出してしっとりしてきます。

湊地区のもてなし料理 とうふ餅

材料(4人分)

- とうふ(木綿)… 1パック
- 砂糖 …… 小1
- しょうゆ …… 適量
- だし …… 小1
- サラダ油 …… 適量

作り方

- ①木綿豆腐の水を切り、荒く潰します。(家庭によって形を残すようにするなど様々です)
- ②底が隠れる程度の油を引いた鍋に火をかけ、豆腐を入れる前に少し冷まします。
- ③豆腐を入れ、火が通ったらだし、しょうゆを入れ味を付けます。
- ④餅をちぎって入れれば完成です!

会津の雑煮 つゆ餅

材料(4人分)

- ごぼう …… 1/3
- しいたけ …… 2個
- とり肉 …… 80g
- しょうゆ …… 大1
- 酒 …… 少々

作り方

- ①ごぼうをさきぎにし、とり肉は小さく切り、しいたけは一口大に切ります。
- ②鍋に油を入れ、とり肉をサッと炒めます。
- ③他の材料も入れ、具が隠れるくらい水を注いで火にかけます。
- ④酒を入れ、ひと煮立ち。具がやわらかくなってきたらしょうゆを入れて味を調えます。
- ⑤つきたてのもちをちぎって入れて完成です。

旬の野菜をたくさん食べて寒さに負けずに元気に過ごそう!

Man・ma・jō!

2014 Winter vol.39

食育ソムリエ

Somurie

今が旬! 今回食育ソムリエの山内さんがご紹介するのはとろろでお馴染みの「長芋」です。その意外な健康への効果をお話します。

~食育ソムリエのおススメ~

Syokuiku oSusume

【長芋】

とろろご飯や天ぷら、漬け物などお手軽に様々な調理ができるのが魅力の長芋。豊富な消化酵素が含まれていて、さらにヌメリ成分でもある「ムチン」が粘膜修復作用やたんぱく質分解作用があるため腸胃が弱い人にはうってつけの食材です。

長芋の皮を剥いたりすると手が痒くなる場合があります。これは長芋に含まれるシュウ酸カルシウムが原因です。シュウ酸カルシウムの結晶は針状になっていて、この結晶が皮膚の薄い毛穴などに入り込み刺激することで痒みがおきます。このシュウ酸カルシウムは酸に弱いので、手を酢水で濡らしてから調理すると痒みを抑えることができます。また、皮を剥いた時に黒く変色するのも防げるので、酢水にさらしてから洗ったあとさっと水洗いするとヌメリが取れ、すりおろす時にも滑らすことができます。

長芋を生で食べる料理が多いのは消化酵素である「ジアスターゼ」が熱に弱いからです。すりおろしたとろろはご飯にかけただけでもとろろ蕎麦やツナギとしてお好み焼きなどの生地に混ぜることもあります。また、長芋は生薬としても利用され、滋養強壮、整腸作用などがあることから漢方にも使われます。さらに、長芋に含まれている「ディオスコリン」というたんぱく質はインフルエンザウイルスの活性を抑える効果があります。正に健康食材といっても過言ではない、体をいたわる食材です。

山口 英代子さん
会津若松市北会津町

北会津町で長芋をはじめ、大根、長にんじん、ごぼうなど根菜類を中心に「まんま〜じゃ」へ出荷しています。根菜は体を温める作用があると言われていて、これらの作物は煮込み料理やスープなど温かい料理にもあうので寒い冬を乗り越えるのにぴったりの食材です。

長芋といえば正月三日の「三日とろろ」この日にとろろを食べると一年中風邪を引かないと言われていて、正月料理に疲れた胃をいたわる効果があります。うちでは三日とろろは卵にかつお節、醤油を入れたものを食べます。長芋を漬け物にして食べるのも美味しいですよ。

農家の良いところはうらの畑から新鮮な野菜を採ってきてすぐに食べられることです。まんま〜じゃではその農家の特権とも言える採れたての野菜が手に入るのが魅力だと思います。しっかり検査された安全安心な採れたて野菜は最高ですよ!

根菜類を中心に出荷する山口さん。旬の味わいをお届けします。

新聞紙に包んで風通しの良い冷暗所に置きます。カットした場合は切り口をラップでキチンと覆い冷蔵庫へ。すりおろした状態で冷凍保存するのも便利です。

カットされたものであれば、切り口が白くみずみずしいものを選びましょう。丸のものでもあれば手に持った時にずっしりと重いものが良いです。

旬の食材を使って

長芋リゾット

【材料】(4人前)

- 長芋 …… 20センチほど
- ほうれん草 …… 2個
- えのき …… 1個
- バター …… 大さじ2
- コンソメ …… 4個
- 牛乳 …… 6カップ
- 水 …… 1カップ
- ご飯 …… 4杯分
- 塩コショウ …… 少々

【作り方】

- ①ほうれん草を茹でて水にさらし、水気を絞ったらみじん切りにする。
- ②長芋をすりおろし、おこみで全てすりおろすように残りを荒く刻む。
- ③鍋にバターを入れて火にかけ、ほうれん草、えのきを炒める。
- ④バターが馴染んだらコンソメと牛乳を加え、熱が通ったらすりおろした長芋を加える。
- ⑤ご飯と水を加え、とろみがついたら塩コショウで味を整え完成!

山芋の磯辺揚げ

【材料】(4人前)

- 長芋 …… 20cmほど
- 海苔 …… 個数分
- サラダ油 …… 適量
- 塩 …… 適量

【作り方】

- ①長芋の皮を向いて短冊切りにする。
- ②切った長芋に海苔を巻く。巻き終わりに水をつけると綺麗につく。
- ③180℃の油で5分間揚げ、最後に1分間強火でカラッと揚げる。
- ④器に盛って塩をふり完成!

あいつが再発見!!!

第20回 Outre Saizons

パティスリー フォーターゼゾン

今回ご紹介するのは、2014年1月にオープンし、もうすぐ1周年を迎える洋菓子専門店「クォーターゼゾン」さん。季節に応じた会津の食材が使われたケーキをはじめ、シェフこだわりの洋菓子が並びます。色とりどりのスイーツにあふれた店内でオーナーシェフの鈴木古典さんにお話を伺いました。

季節によって証のケーキがガラッと変わります。

▼焼き菓子も様々、箱詰めも出来るので贈り物にも。

▲北会津のりん果園のアルベリーを使用したタルト、夏に販売されました。

【住所】〒965-0042 会津若松市大町2丁目14 スズカンビル
【電話番号】0242-23-9667
【営業時間】10:00~19:00
【駐車場】3台
【定休日】毎週水曜日、他不定休

【店内図】

まつま羊と紅玉のタルト …… ￥432
いちごショート …… ￥432
ショコラワール …… ￥518
ムラングジャンティ・キャラメル …… ￥388 (税込)表記です。

フランスの古典菓子ムラングジャンティ・キャラメル

おすすめのショコラワール。濃厚な深みのお味わい、なみなみとした大人のスイーツ。

【J&A】今日はよろしくお願ひします(*〇〇*)(〇〇)お店の名前のOutre Saizonsってどういう意味ですか?
鈴木さん はい、お店の名前は「4つの季節」という意味です。春夏秋冬、季節ごとに違う商品を提供しています。定番以外すべてを変えているので、そのたびにお店の雰囲気もガラッと変わります。

【J&A】その季節の旬のケーキが味わるんだね!(*∇*)今のおすすめは?
鈴木さん 会津産の紅玉を使った「まつま羊と紅玉のタルト」が旬のおすすめです。他にもこれからの季節はイチゴが主力になりますので、定番のいちごショートも人気です。現在はケーキが12種類、焼き菓子などが常時30種類ありてありますが、将来的にはもっと増やして、出来れば倍にしたいと思っています!

【J&A】美味しやう!(〇〇)他のケーキもすぐ手が込んでやうだね!
鈴木さん 全マの商品にこだわりを持って作っています。たとえば、ムラングジャンティ・キャラメルはフランスの古典菓子なのですが、今現在見直されてきていて自分なりにリメイクしています。既成の材料は使わず手作りしますし、ジャムも果物の状態から作ります。

【J&A】お店のコンセプトを教えてください(≧▽≦)
鈴木さん 大人向けのパティスリーをコンセプトとして営業しています。一つ一つ他所にはないものを目指して作っています。お客様の中には1日に2回買いに来られた方もいて、そう言う人がいるとやりがいを感じますね。来店される方の8割は男性ですが、女性の方もお気軽にお越しください。贈り物にも良いですよ!

【J&A】スイーツ男子も満足するケーキがいっぱいなんだね!(*〇〇*)
鈴木さん 「地方のご最高級の洋菓子店」をテーマとしています。最先端のものを会津から発信出来ればと思っています。全てが手作りのこだわりの洋菓子をご賞味してみてください!

【J&A】ジュンくんとお仲間さん Junくん Anちゃん