

直売所イベント情報

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 小松彼岸獅子演舞 石堂園お茶詰め放題

3月24日 春彼岸フェア

3月28日・29日 麓山高原豚試食販売

4月4日・5日 リニューアルオープンフェア いちごまつり

10:30~ チョコレートファウンテン

まんま〜じゃはただ今リニューアル中です。4月2日より種類も豊富にパワーアップします!!

営業時間/9:30~18:00
定休日/毎月第1水曜日だけお休みです!
土日祝日は営業しています!!

旬菜館 しゃんていがん (0242) 24-0831

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) 33-7622

みんなのひろば

毎月楽しみにしています♪

表紙のお弁当!! 彩りもキレイで詰め方もオシャレ! マネしたいです。毎月楽しみにしています。会津の餅はつゆ餅しか知らなかったの、くすみ餅、とうろ餅に挑戦してみます。/毎月発行されると嬉しいです!

(M.Mさん・37歳・女性)

レパートリーが増えました。

ちょうど冷蔵庫に長芋があったので、早速レシピ2つとも作ってみました♪レパートリーが増えて嬉しいです(^^) レシピや地元のお店の紹介などためになり、いつも活用しています。これからも毎月楽しみにしています。

(Y.Mさん・31歳・女性)

色々学ぶことができました。

各野菜などが取り上げられ、日頃にも感じず食べていますが、知らなかった知識を学べてとても有難いです。これからも色々な野菜などの情報発信をお願いします。

(S.Tさん・60歳・女性)

懐かしい味...

会津の雑煮つゆ餅作ってみました。子供の頃正月には母がいつも作ってくれた懐かしい味でした。嫁いで長年他の県で生活していましたが、会津に戻ってから母(95)に作り方を聞いても忘れてしまったと言うし、今まで自己流で作っていましたが今回レシピが分かって嬉しいですね。これから時々作って食べようと思います。

(コロちゃんさん・70歳・女性)

参考にになります。

なぜお正月にお餅を食べるのかを知り、なるほど〜! と思いました。まんま〜じゃは毎週末の食卓を彩ってくれます。これからも頑張ってください!! (T.Kさん・47歳・女性)

行ってきました。

毎回楽しみに読んでいます。料理やお店の情報とても参考になります。この前は娘が埼玉から帰ってきた時に猪苗代のケーキ屋さんにドライブがてら行ってきました。

(M.Sさん・47歳・女性)

徐々に暖かくなってきた、春の訪れを感じる今日この頃... 皆様いかがお過ごしでしょうか。今年もまんま〜じゃには旬の野菜や果物がたくさん並んでいます。ぜひ足をお運び下さい!! 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.41です/お楽しみに!

クイズにTry!!

Q1. いちごには美肌効果がある「○○○○○」が含まれており、7~8粒を食べると1日に必要な量を補えます。

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!!

vol.39当選者 正解は「ディオスコリン」でした!

応募総数93通・正解者90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?

下向きに咲く、薄いクリーム色がかかったこれはキウイフルーツの花です。ビタミンCが豊富に含まれている果物で、さわやかな甘酸っぱさが人気のキウイフルーツ。食物繊維量も多く含まれているので、風邪予防や美容効果などもあります。

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40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! 誌面つ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。予めご了承ください。

※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。

まんま〜じゃ調査隊員 募集中!

あなたも「まんま〜じゃ調査隊員」になりませんか? 皆様から寄せられた素朴な疑問や調べて欲しいことなどを、調査してレポートしていただきます。もちろん、お子さまと一緒に参加でもOK! 生産者さんとの出会いや、貴重な体験があなたを待っています! 隊員になりたい方全員のお名前、年齢、住所、電話番号を明記の上、下記までご応募ください。随時募集しています!

応募先

【ハガキでの応募先】
〒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
まんま〜じゃ調査隊員係
【メールの場合】info@ja-aizu.jp

調査の流れ

- 1.調査隊員になる
隊員になりたい方全員のお名前、年齢、住所、電話番号を明記の上、「調査隊員係」までご応募ください。随時募集します。
- 2.連絡が来る
取材内容、取材日時などが決定次第、隊員を選考し、電話にて連絡いたします。ご都合が合えば、参加となります。※隊員になりたい方全員のお名前、年齢、住所、電話番号を明記の上、「調査隊員係」までご応募ください。随時募集します。
- 3.いよいよ取材です!
協力して下さる生産者さんなどを調査します。意見や質問はどんどんしてください。
- 4.任務完了!
調査した結果をレポートにまとめます。あらかじめ、レポートシートを用意しますので、どなたでもカンタンですよ。

※隊員になりますと、「脱退」のお申し出がない限り、調査隊員に登録されていますので、一度のみならず、調査依頼が数回ある場合もございます。また、隊員数が多い場合は、調査依頼までお時間がかかる場合がございますので、予めご了承下さい。

まんま〜じゃ!の jaじゃな 歩こう

歴史探訪編

休日にはほっと一息、会津の歴史にふれるスポットやお散歩道を巡って見よう♪

雪深い会津の冬も終わりが近づき、新芽が息吹く春が訪れようとしています。

雪解け後とともに町並みもレキレキして見えますね! 会津は奥深い歴史や町並みを持つ地です。普段何気なく通っても気付けない会津の歴史に触れるお散歩コースを散策してみましょう♪

今回ご紹介するのは、

会津の町並みの礎... 蒲生氏郷

▼福島県指定重要文化財の「茶室麟閣」。茶室内の赤松の床柱は少庵自らけずったものと伝えられています。

▲神明通り裏にひっそりと佇む興徳寺には氏郷の遺髪が収められ、墓前には辞世の句の歌碑があります。

▲今に伝わる会津漆器や酒造などは、氏郷の産業振興により技術導入されました。

▲起き上がり小法師も、鎌倉時代からあると伝えられていて、氏郷が広めたといわれています。

蒲生氏郷は、その才覚を織田信長に認められ、信長の娘・冬姫をめとりました。現在の会津若松の基礎は彼によって築かれ、地名を黒川から若松と改めたのも蒲生氏郷です。文武両道に優れた人材でしたが、わずか40才でこの世を去りました。

氏郷は勇猛果敢な戦国武将として知られています。戦場では自ら真っ先に敵陣へ入っていき、遅れないようついでに家臣を統率したと言われています。その反面、和歌に秀でていたほか、キリシタンとしても有名です。また茶道では利休七哲(しちてつ)の筆頭にあげられたほどで、鶴ヶ城にある茶室「麟閣」は千利休の子・千少庵が氏郷のために作ったと伝えられています。

信長の経済政策を尊敬していた氏郷は、自らの領地でも楽市楽座を行い城下町の整備と発展に尽くしました。その功績は、今も私たちの生活に大きな影響を残しています。正月の十日市や会津漆器、酒造などの今も根ざしている文化は氏郷が残していったものです。

休日に氏郷が残した会津の町並みを散歩してみたいか? がてら歩こう!

JAあいづの「食」と「農」コミュニティ誌

Man'ma~ja!

2015 Spring vol.40

2015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) 33-7622 http://www.ja-aizu.jp/ info@ja-aizu.jp

3S~食育ソムリエのおススメ~

いちご

ばあばの知恵袋

飾り巻き寿司編

あいづ彩! 菜!! 再発見!!! ~おやさいの旅~

CAFE & DELI MARC マルク

いちごポリネーション

いちごは主として昆虫を媒介して受粉を行うので、昆虫がいなくて果実が実りません。ハウスのような閉鎖環境ではミツバチのような花粉媒介者(ポリネーターといいます)の力をかりて受粉させます。ミツバチは花粉と蜜を集めるために花を訪れ、体の毛についた花粉を別な花まで運び、花粉が雌しべの先につくことで受粉し実をつけます。このようにミツバチなどが畑を飛び回って花粉を運ぶことをポリネーションといいます。

ケータイ版 Man'ma~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。

表彰式と入賞作品試食会を行いました♪

昨年10月より募集していた「第7回あいづ野菜わが家の味自慢コンテスト」の入賞作品が決定しました!「バレンタイン米粉スイーツの部」と「スープ、汁物の部」の2部門募集し、応募の中から厳正なる検査の結果、以下の作品が大賞、準大賞、優秀賞に輝きました!

「バレンタイン米粉スイーツの部」大賞の「チョコっと大人なレモンピール入りムースケーキ」(築田千絵さん作)は、ココア味の米粉スポンジとビターチョコのムースケーキにレモンピールを挟んだもの。素材の相性、米粉スポンジの食感が好評でした。

「スープ、汁物の部」大賞の「あいづ野菜で米粉ニョッキのざくざく汁」(室井つな子さん作)は、会津産の米粉で作ったニョッキや打豆を加えてアレンジした野菜たっぷりの郷土料理。鮮やかな見た目やアレルギーへの配慮、野菜の旨味の引き出し方が評価されました。

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!



審査の様子

スープ汁物の部

バレンタイン米粉スイーツの部

大賞 あいづ野菜で米粉ニョッキのざくざく汁
室井 つな子さん(むろい つなこ) [会津美里町]

準大賞 会津野菜の蒸らしけんちん
物江 美紀子さん(ものゑ みきこ) [会津若松市]

優秀賞 カボチャのスープ
佐澤 有美江さん(さざけ ありみ) [会津白旗町]

優秀賞 とうとと柿のこんぶ巻き
坂内 清美さん(さかうち しみ) [会津若松市]

大賞 チョコっと大人なレモンピール入りムースケーキ
築田 千絵さん(やまだ ちえ) [会津若松市]

準大賞 ふわっと花咲け!バレンタイン
佐々木 文枝さん(ささき ふみえ) [会津若松市]

優秀賞 米粉DEハードロール
穴澤 多美子さん(あなざわ たみこ) [会津若松市]

優秀賞 キャラメルチョコチップの米粉ロールケーキ
五十嵐 邦子さん(いがらし くにこ) [南会津町]

優秀賞 アップルソース入り米粉ドーナツ
物江 美紀子さん(ものゑ みきこ) [会津若松市]

春到来!栄養たっぷりの春野菜やくだものを食べよう!

食育ソムリエ
小林 明美さん
出身:喜多方市塩川町
好きな食べ物:いちご

Somurie
~食育ソムリエのおススメ~
Syokuiku oSusume

現在食育ソムリエ資格を取得中で、新しくソムリエの仲間入りとなる小林さんがご紹介するのは甘くて美味しい「いちご」です。いちごに含まれる栄養や秘められたパワーについてお話しします。

新鮮ないちごを召し上がれ!
北会津町で農業を初めて28年。米やトマト、いちごなどを生産し、採れたてのいちごを「まんま〜じゃ」へ出荷しています。有機にこだわった土作りと、炭酸ガスを利用して栽培された安全安心で美味しいいちごです。

山内 義宏さん、文子さん
会津若松市北会津町

北会津町で農業を初めて28年。米やトマト、いちごなどを生産し、採れたてのいちごを「まんま〜じゃ」へ出荷しています。有機にこだわった土作りと、炭酸ガスを利用して栽培された安全安心で美味しいいちごです。

私たちが出荷しているいちごは「さちのか」と「紅ほっぺ」の2品種。小粒ですが酸味と甘味のバランスが良くハッキリとした味が特徴の「さちのか」と、酸味は少なめで、口の中に入るととろけるような甘さの「紅ほっぺ」を作っています。

まんま〜じゃへはなるべく完熟に近い形で新鮮なものを出しています。おすすめ食べ方は生でそのまま食べていただくことです。練乳や砂糖をかけずに、いちご本来の甘さのままでも十分な甘さがあります。会津で育ったいちごの甘味を口いっぱいに味わってみてください。

いちご
真っ赤な見た目と甘酸っぱい味が特徴のいちご。果物と思われがちですが、学術的には野菜に分類されています。農林水産省によると野菜と果物の違いは、草本になる実は野菜。樹木になる実は果物。と区別されています。これからみるとスイカ、メロン、いちごなどは野菜に分けられますが、青果市場やスーパーでは果物として扱われています。デザートとして食べられるメロンやいちごは消費される形態に合わせて分類され果物売り場に並んでいるんですね。

いちごの大きな効能といえば、やはりビタミンC!肌を若々しくしたもつ美肌効果があるビタミンCはいちご100g中50〜100mgとレモンを上回る含有量で、7〜8粒のいちごを食べると1日に必要な量を補えると言われています。またコラーゲンの生成を促し、皮膚を強くしたりメラニンの生成を抑えシミを予防したりなど美容に欠かせない効能がたくさん入っています。

他にもいちごには便秘解消や虫歯予防に効果があるとされるキシリトール、コレステロールや血糖値の上昇を抑えるペクチン、脂肪燃焼や代謝を促すカルニチンなど、女性に嬉しい栄養素がバランスよく含まれているまさに美容果実といってい食べ物です。

いちごは鮮度が落ちやすく、いたむと肝心のビタミンCも損なわれてしまいますので、鮮度の良い物を選びその日のうちに食べるのがいいでしょう。

選び方
全体的に鮮やかに赤く色づいているものを選びましょう。ヘタの近くまで赤く色が付いていて、ヘタが反っている方が甘いと言われています。

保存方法
いちご同士が重ならないようにラップをかけて野菜室に保存しましょう。水洗いは食べる直前に行い、ビタミンCが流れ出ないようにヘタは食べる直前に取りましょう。

根本まで赤くなっているのが美味しさのあかし

丁寧に摘み取られた新鮮ないちごがまんま〜じゃに並びます。

旬の食材を使って
米粉を使ったとろ〜りいちごプリン

【材料】(カップ2〜3個分)
・米粉……………大さじ1
・豆乳……………200cc
・いちご…………3〜5粒(中)
・砂糖……………大さじ2

イチゴソース
・いちご…………12粒(小)
・レモン汁…………少々
・砂糖……………大さじ2

【作り方】
①フードプロセッサーなどで材料をよく混ぜあわせ、小鍋に入れていちごの粒や米粉がきちんと溶けるようによく混ぜます。
②ソースを作るためにいちごをレモン汁と一緒にフードプロセッサーなどにかけピューレ状にし、砂糖と混ぜあわせます。
③1の鍋を火にかけ、強火で沸騰してきたら火を弱めます。焦げないよう、底の方からとろみがつくまで混ぜます。※固まりにくいときは米粉を少しずつ足す。
④とろみが増してきたら器につつし、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。
⑤冷えて固まったら2のソースをかけ、いちごやお好みのフルーツなどを乗せて完成!

あいづ野菜!!再発見!!!
第21回 CAFE & DELI MARC

今回ご紹介するのは、2014年9月にオープンしたばかりのお店カフェ&デリ「マルク」さんです。白を基調としたおしゃれな店内で、健康志向の料理と味にも工夫を凝らしたこだわりの料理について管理栄養士・店長の庄司 梓さんにお話を伺いました。

野菜をベストをぞのままルーにした大人気の野菜カレー
人気の鶏肉のチリマヨ。甘辛タリソースとマヨネーズが絶妙です。
デザートもおしゃれで美味しいです。
清潔感あふれる2店内。2階席ではランチ1杯一望出来ます。

デリランチ……………¥800
日替わりランチ……………¥780
鶏肉のチリマヨ……………¥360(大)
¥190(小)
白和え……………¥250(大)
¥180(小)
エビとプロコロリーのサラダ……………¥350(大)
¥180(小)
※ランチはいずれも+80円で複数注文に変更可能

【メニュー】
J&A 今日はお昼はいろいろ(*◇*)(〇)変わったお店の名前だね! いったいどんな意味があるの?
庄司さん もの事を円満に解決するという意味の「すべて丸く収める」の「まるく」から店名を取っています。お店の料理を食べて物事が円満に解決出来るようなほっとする料理を提供できればと思ってつけました。
J&A お惣菜はテイクアウトも出来るんだよね(*ゝゝ*)
庄司さん 季節によって変わりますが、旬のお惣菜12〜14種類を提供しています。1個から持ち帰りにいただけます。また、ランチタイムにはお好きなお惣菜4品を選べるデリランチもご用意しています。ランチは女性に人気で、一品減らしてデザートを選ぶなんてやりがたも出来ますよ!
J&A お店の中も明るくてオシャレ!(*ゝゝ*)お店のコンセプトはなんですか?
庄司さん 清潔感を出したかったの白を基調とした雰囲気になっています。お店のながめ明るくなるように細かいつこままで気を配ったデザインにしています。マルクは「毎日食べて健康になる」をコンセプトに、健康志向で美味

しずにも十分にこだわった食べ物を出しています。
J&A 食べ物のこだわりについてもっと詳しく教えてください!(〇)
庄司さん 提供する料理の野菜はほとんど会津産にこだわっています。ランチの人気メニューである野菜カレーはたくさん野菜を煮込んでベースに仕込み、そのベースに香辛料を加えルーを作っています。他にも鶏肉は皮のない状態を発注していますし、ひき肉も脂身を抜いて引いているので出来上がり料理もヘルシーに仕上がっています。
J&A 細かいところまで気が配られているんだね(≧▽≦)
庄司さん 私は管理栄養士なので、元々メニューを考案するのですが、そこにベテランの調理師2人が加わり工夫やアイデアを凝らした料理を提供しています。私自身が買って帰りたいものを思いメニューも作っています。健康料理と言うと我慢するイメージがありますが、我慢せずみんなに美味しく食べてもらって、自然と健康になるような料理を目指しています。ぜひ来て下さいね!

【住所】〒965-0005 福島県会津若松市一貫町大字亀賀字川西39番地4
【電話番号】0242-36-7710
【営業時間】11:00〜18:30
ランチタイム 11:00〜14:00
カフェタイム 14:00〜18:30
【駐車場】約25台
【定休日】日曜日

【案内図】
会津大学
●白根幼稚園
●白根小学校
●ニリ
●マダ電気
●ココロショップ
●ヨコ