

2015 Early Summer
vol. 41

JAあいつの「食」と「農」コミュニティ誌

まんま〜じゃ

2015年6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

みんなのひろば

孫と楽しい時間を過ごせました。

お彼岸に孫達が来たので、孫と一緒に米粉を使ったとろーりいちごプリンを作りました。もちろん、いちごはまんま〜じゃで買いましたよ！いつも参考になりますネ！
(M.Hさん・72歳・女性)

今日もおじゃましまーす！

まんま〜じゃに、買い物に歩いて行く事が、私の元気の秘訣です。めずらしい野菜や旬の野菜を見つけそして、友人・知人との会合におしゃべり楽しみに今日もおじゃましまーす！
(M.Hさん・30歳・女性)

素敵なコミコ誌。

いつも楽しみに拝読しています。表紙の写真がいつもきれいでいいなと思い、手に取っていました。レシピやお店紹介など、後で試したり行ってみたい情報が載っているの、手元にストックしてあります。これからも、素敵な情報を届けてください！
(A.Nさん・39歳・女性)

いちごだ〜いすき。

地元のくだもの、新鮮でおいしい！いちごもあま〜いので大好きです。これからも農家のみなさまがんばって下さい！
(ゆうくん・9歳・男性)

一度行ってみたい…けど…

『一度行ってみたいが…車がない！ネット販売、チラシでお買物、配達などやっていますか？』『品質・鮮度に自信があるんだから、ぜひ軽トラで回ってくればありがたい！』(K.Bさん・50歳・女性)

次号が楽しみです。

毎回楽しみにしております。又、歩こう♪の歴史探検編の会津の歴史は奥が深くもっともっと紹介してほしいです。リニューアルオープンを楽しみにしております。
(K.Uさん・65歳・女性)

▶今回もたくさんの貴重なご意見・ご感想をお寄せ頂き、ありがとうございます。最近毎日、早くも夏を感じる日が続いていますね。体調管理は大丈夫ですか？まんま〜じゃにはそろそろ沢山の夏野菜がたくさん並びます！ぜひお立ち寄り下さい！お待ちしております。▶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.42です！お楽しみに！

クイズにTry!!

Q1. 豊富な栄養素をたっぷり含んだ緑黄色野菜のカボチャ。「カボチャ」の名前の由来は「〇〇〇〇〇」から伝わりました。

ヒント

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！

応募締切は7月31日【当日消印有効】です！

vol.40当選者 正解は「ビタミンC」でした！

応募総数84通・正解者81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。

JA通売所やJAネットスタンドで使えます。

これ、何の花？

栄養価の高い緑黄色野菜/この黄色い大きな花は「かぼちゃ」の花です。一見、キュウリの花にも似ていますが、キュウリに比べ、花が大きいのが「かぼちゃ」の花。長期保存が可能でお腹も満たしてくれます。サラダや煮物など多様な調理法で食べられています。

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41号〇〇〇〇係」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。

※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あいつの登録商標です。※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。

第10回 あいつ『旬』発見!

~あいつで出逢っていいですか?~

JAあいつプロデュース

JAあいつプロデュースの男女交流イベント第10回の開催決定!あいつの「農」や「食」を通じて素敵な出会いを見つけましょう!

男 性 JAあいつ管内(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27年8月29日(土) 9:00~18:00

集合場所 JAあいつ本店前(けやきの木に集合)(会津若松市扇町35-1)

内 容 ・会津各地を巡り、バーベキューやブルーベリー狩りなどを通して仲を深めよう。
・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15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あいつ組合員、組合員家族の方は上記金額より2,000円割引)

応募〆切 平成27年8月3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うえ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あいつまで送って下さい。Eメールアドレス:info@ja-aizu.jp

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

まんま〜じゃ!の jaじゃな 歩こう♪

歴史探検編

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♪

田植えも終わり、暑い夏が訪れようとしています。ちょっと足をのびて普段とちがった会津の魅力をさがしてみたいかが「で」しょうか。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きにく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、源義経との恋物語…皆鶴姫

▼皆鶴姫の碑石。悲劇があったとき、運命は皮肉なもので義経は近頃の身勝手な人だといふそうです。知らず知らずのうちに、けしげなく苛めたといひます。

▼角を投げたといわれる難波池。当時も現代と同じように傍には八重桜が咲いていたのでしょうか。

皆鶴姫の墓

至喜多方

会津若松IC

会津大学

会津中央院

ヨークベニマル

皆鶴姫の碑石は、市有形文化財に指定されています。

休日には悲恋をたどって会津の歴史に触れてみてはいかがでしょうか♪

3S~食育ソムリエのおススメ~

カボチャ

ばあばの知恵袋

手作りお菓子編

あいつ彩! 菜!! 再発見!!! ~おやさいの旅~

Pizzeria Felice

ピッツェリア フェリーチェ

ケータイ版 Man・ma~ja! 公式facebookもよろしく!!!

JAあいつ公式 facebook

※サイトへの通信料は別途必要となります。

第29回 まんま〜じゃ 調査隊 レポート！

米粉の見学と ライスミルク&お菓子作り

実際に精米を見学しながらお米について学びました。

日本には300種類のお米があるんだって！

まんま〜じゃにて精米見学！

旬菜館に移動して、精米したお米が米粉になるまでを見学しました。

お世話になった伊藤さんです！

旬菜館へ！

ライスミルクを作ろう！

まずは、炊いたお米と水をミキサーにかけて…

上手にできるかなー？

布でこします！

まぜまぜ

おいしい！

完成〜♪

きゅー！！

米粉プレッツェルを作ろう！

どんな形にしようかな…

好きな形を作ります！

生地はまとまるまでこねます！

まずは、材料を入れて生地を作ります！

オープンで15分焼いて…

出来たー！

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

調査を終えて

今回の米粉の見学とライスミルク&お菓子作りは楽しく体験する事が出来ました。

今回のまんま〜じゃ調査隊は

7月26日(日)に

TUFにてTV放送決定!!

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

完成〜♪

5月24日(日)、今回のまんま〜じゃ調査隊はなんと！テレビ取材の撮影が行われ、沢山の方にご参加していただきました。

ばあばの知恵袋



作業を一息つくとき、人とコミュニケーションをとるとき、そこに華を咲かせてくれるお菓子の存在は欠かせません。最近、甘い物は太る、病気になるなどお菓子を食べる方もいらっしゃいますが、食べる時間・適量を知れば、ストレス解消やエネルギー不足の体と脳に栄養を与えてくれます。そこで今回は、昔ながらの手作りお菓子を2品ご紹介します。

手作りお菓子の歴史

古くは弥生時代。農業の技術が進歩するとともに穀物生産が増加し、焼き米やだんご、お餅などが作られるようになったのが和菓子の起源だと言われています。その後、奈良時代になるとお供えに使ったお餅を割って食べたと言われており、これがあられやおかきの始まりです。お正月の鏡餅は昔から1月11日に鏡開きをして食べることが習慣となっていますが、鏡餅を刀で切る事を避け、手や槌で「欠き割った」ことから「欠きもち」「おかき」という言葉が生まれたと言われていいます。

昔ながらの懐かしいおやつ

昔ながらのかりんとう

材料(5人分)
・小麦粉 …… 500g
・砂糖 …… 125g
・バター …… 15g
・卵 …… 1個
・牛乳 …… 150g
・ごま …… 少々
・塩 …… 少々

作り方

- ①すべての材料を混ぜ、こねる。
- ②高さ3.5cm、幅7cmのかまぼこ型にまとめる。
- ③ラップにつつま、一晩冷蔵庫で寝かせる。
- ④ラップから取り出し、薄さ3mmに切っていく。
- ⑤油でカラリと揚げ、出来上がりです。



- ①冷蔵庫から出したてを薄く切ります。
- ②温まると形が整わないので手早く作業しましょう。
- ③きつね色になるまで揚げます。

彼岸時期のお餅で作るおかき

材料(5人分)
・お餅 …… 200g
・サラダ油 …… 適量
・しょうゆ …… お好み
・砂糖 …… お好み
・塩 …… お好み

作り方

- ①彼岸時期についたお餅を1〜2日寝かせ、5mm程度のさいの目で切る。
- ②風通しの良い場所に1ヶ月半程度置き、その後冷蔵庫で保存する。
- ③中火のサラダ油で揚げる。
- ④お餅が上がってきて、パチパチと音を立てて花を咲かせ、黄金色に色づいてきたら取り上げる。
- ⑤醤油・砂糖・塩などで、好みに合わせて味をつける。
→そのとき食べる分だけ味付けをし、保存する場合は湿気てしまうので味付けはしない。



- ①油がハネないように注意しましょう。
- ②パチパチと音がして花が咲いたようになってきます。

夏野菜をたくさん食べてこれからの夏を乗り切ろう！

食育ソムリエ

Somurie

～食育ソムリエのおススメ～

Syokuiku oSusume

【カボチャ】

私達が普段何気なく呼んでいる「カボチャ」の名前の由来は、「カンボジア」から伝わったのが変化したものだと言われています。かつてスペインやポルトガルの宣教師たちが日本へ来た際にカボチャも一緒に入ってきたのが、日本カボチャの起源とされています。その後、明治以降に西洋カボチャが日本へ入ってきたものが、現在みなさんが良く知るカボチャです。

カボチャは様々な栄養素をたっぷり含んだ緑黄色野菜です。抗酸化作用や免疫力をたかめるβカロテンを多く含んでいるほか、風邪予防にもなるビタミンCをレモンより多く含んでいるなど健康食材としてとても優秀です。「冬至かぼちゃを食べると風邪を引かない」と昔から伝えられていますが、作物の少ない冬でも栄養豊かなかぼちゃで乗り切ろうという教えなんですね。かぼちゃと言えば夏野菜ですが、その栄養価と日持ちの良さから寒い時期にも重宝されていたという訳です。また、胃や腸の潰瘍にはカボチャのポタージュが良く効きます。βカロテンとビタミンCには粘膜を正常にする作用があるためです。

カボチャはそのほとんどを食べることが出来る食材です。カボチャに含まれるビタミン類やポリフェノール、ミネラル、食物繊維などは皮やワタに多く含まれており、種にもおむきの解消やカルシウムが含まれていますので調理の際には上手に利用すると良いでしょう。

緑色が濃くずっりとしているものを選びましょう。カボチャは収穫してからしばらく熟成させた方が美味しくなります。ヘタが乾燥してコルク状になっている、ヘタ周りが凹んでいるものは熟しているものです。

まるごとの場合は非常に保存性が高いので風通しの良い場所での保管であれば2ヶ月くらいは大丈夫です。カットしたものはワタや種を取りラップでビツリと包んで野菜室で保存しましょう。

まんま〜じゃへ出展している生産者からのMessage

築田 麻子さん
会津若松市神指町



愛情をたっぷり受けて大きく育ちます。 会津の大地が育むカボチャ畑

旬の食材を使って

らっきょう酢を使った バルサミコ風カボチャマリネ

【材料】(4人分)
・カボチャ …… 250g
・くるみ …… 5個
・らっきょう酢 …… 大さじ2
・オリーブオイル …… 大さじ1
・粒マスタード …… 大さじ1
・はちみつ …… 大さじ1

【作り方】
①皮ごと薄く切ったカボチャをラップに包み、電子レンジで3分ほど加熱します。
②耐熱容器に玉ねぎを敷き詰め、上からカボチャを並べます。くるみを乗せ、オープンで焦げ目が付くまで焼きます。
③焦げ目が付いたら取り出し、熱いうちにらっきょう酢、オリーブオイル、粒マスタード、はちみつを混ぜたものをかけます。
④15分ほど置いて味がしみ込んだら完成です！



あいつ、再発見!!!

第22回 Pizzeria Felice ビツェリア フェリーチェ

今回ご紹介するのは、2014年夏に会津若松市にオープンしたナポリピッツァのお店「ピッツェリア フェリーチェ」さんです。本物にこだわった料理と素敵な店内、お店のコンセプトについてお聞きしました。

ピザ職人の 渡部 さん

本物の味が楽しめます。

ランチメニューの他、お弁当も用意出来ます。

マルグリータ …… ¥1,200
クアトロフォルマッジ …… ¥1,800
シェフの気まぐれサラダ …… ¥600
生ハムとサラミの盛り合わせ …… ¥600
ランチメニュー …… 1,000円、1,500円、2,000円 (税別) 表記です。

▲石窯は本場ナポリから船で運ばれてきました。

▲落ち着いた雰囲気のお店

J&A 今日ではよくお願いします(*◇*)(〇)お店をはりめたきかけを教えてください！

フェリーチェ もともとは本物のナポリピッツァをこの会津で食べたいという気持ちからはじまりました。新窯も本場ナポリから船で半年かけて取り寄せたものです。生地を練る機械もそうだし、材料もナポリのもの、「本格的」ではなく「本物」のナポリピッツァが楽しめます。

J&A おすすめの料理はなんですか？(*▽*)

フェリーチェ マルグリータと、4種のチーズを使ったクアトロフォルマッジがおすすめです！他にも季節に応じて会津産の食材、例えば山菜やアスパラなど地元食材を使った料理も取り揃えています。

J&A お店のこだわりはなんですか？(〇)

フェリーチェ シンプルなフレッシュなものをお出しできるように心がけています。ピッツァも小麦粉と水とイーストと塩の4種類のみの生地500℃に熟した薪窯で焼いて1分焼きます。風味が逃げないみずみずしい味わいが楽しめますよ！

J&A おすすめの食べ方はありますか？(*▽*)

フェリーチェ 低価格のワインも用意していますので、これから夏に向けてぜひ！白ワインとピッツァを楽しんでみて下さい！

J&A これからの季節にぴったりで楽しみ！(≧▽≦)

フェリーチェ 店名のフェリーチェは幸せ、幸福という意味です。会津の地でナポリピッツァを楽しんでいただき、みんなを幸せに出来ればと思っています。大町からボンジョルノ！ぜひ来て下さいね！

「Pizzeria Felice」



【住所】〒965-0042 会津若松市大町1-2-55
【電話番号】0242-36-7666
【営業時間】ランチタイム 11:00～14:00
ディナータイム 18:00～22:00
【駐車場】有り
【定休日】月曜日 (祝日の場合翌火曜日)

