

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。

12月19日(土)・20日(日)
JA北つくば「**ざらいち**」対面販売
れんこん詰め放題・干し芋販売

12月23日(木) 会津のおそば試食販売
内池醸造 みそ対面販売

12月26日(土) お魚市

1月5日(火) 初売り 福袋

1月7日(木) 七草粥配布

会津若松市農政課コラボイベント
1月23日(土) 米粉のすいとん汁配布

年末年始の営業について

12月30日(木)	12月31日(金)~1月4日(火)	1月5日(水)
9:30~15:00	休業日	通常営業

みんなのひろば

まんま〜じゃ最高!!
旬の品々を安心して料理でき、知恵袋コーナーをためて最高のまんま〜じゃです。知人は朝3時の収穫で納めている方がいます。(T.Eさん・68歳・女性)

感謝。
いつも素敵なお花が安値で野菜など楽しみに買いに行ってます。いつもありがとうございます。(S.Oさん・67歳・男性)

初めてみました。
「おふかし」おいしそう!涼しくなるとおふかしがおいしくなりますよね。果ができたら栗ごはんを作ってみよう!スーパーの野菜売り場をチェックしてます!(清少納言さん・62歳・女性)

表紙の写真に目を引かれました。
まんま〜じゃ調査隊レポート!のページづくり、とても楽しそう!夏野菜は色鮮やかなものも多いですし、食べるだけではないこういったアイデアも素敵。テーブルの真ん中に飾ったら、家の食卓が一気にカフェチックに。うーん、センスが試されそう(笑)(めめめさん・27歳・女性)

楽しみは「食育ソムリエ」。
毎回楽しみに読ませて頂いています。やはり楽しみは食育ソムリエの おすすめです。特別に高価な商品また手に入りにくい商品ではなく、ごく身近にある商品について説明があり楽しみです。(H.Eさん・65歳・男性)

ノートにしてみました。
まんま〜じゃコミュニティ誌、毎回楽しく拝見しております。誌面の明るい構成気に入ってます。食べてみたいとおもう料理が毎度あるので誌面を切り取りしてノートにのりつけて楽しんでいます。今後ともよろしくお願ひ致します。(R.Sさん・女性)

会津の歴史に触れよう。
定年になってから「健康のため」と歩いてます。色々なところを歩く今まで気づかなかったことがたくさんあります。自分の住む若松市をいっぱい歩いてみようと思っています。歴史探訪編参考になります。(T.Iさん・63歳・男性)

▶急に冷え込みが厳しくなり、早いもので、もう1年が終わろうとしています。今年もたくさんのご意見・ご感想ありがとうございました!まんま〜じゃでは来年も皆さんのお役に立てるように努力して参りますので何卒よろしくお願ひいたします。▶クイズのご応募の際には、ご意見・ご感想も願ひします♪ 次号はvol.44です!お楽しみに!

まんま〜じゃ!の ja じゃあ 歩こう!

歴史探訪編

幕末の京都で会津藩御預として誕生した新選組。戊辰戦争に参戦するも、無念の敗北を繰り返し会津戦争へと移っていきます。

会津では負傷した土方歳三に代わり、斎藤一が隊長を務めることとなりますが、猪苗代町の母成峠において、会津藩士や新選組隊士を含む800名と西軍3000名とが交戦します。

土方歳三は援軍を求めて、単身仙台へ向かう中、会津に留まることを決意した斎藤一ら一部の隊士は会津若松市にある如来堂に立てこもり新政府軍と激しい戦いを繰り広げます。

しかし、このときの戦いでほぼ全員が討ち死にしたと言われてます。

翌年、土方歳三は函館での戦いで銃弾に当たり戦死し、食料や水も尽きてきたため、新選組は降伏しました。旧幕府軍は箱館の五稜郭において終焉を迎えます。

会津には幕末に戦った志士たちのお墓が数多くあります。新撰組の近藤勇や斎藤一もここ会津の地で静かに眠っています。

休日には幕末の会津に思いをよせ、歴史に触れてみてはいかがでしょうか!

▼阿弥陀寺、御三階の前に眠る斎藤一の墓。阿弥陀寺には戊辰戦争で亡くなった戦死者も埋葬されています。

▼旧滝沢本陣、白虎隊に陣を命じた場所として有名ですが、斎藤率いる新選組や戦線復帰した土方もここから出陣したと言われています。

▼天寧寺、山の中腹ほどのところにある近藤勇の墓。会津若松市を見下ろすようにひっそりと眠っています。

▼セブシイブン、会津若松市から車で約10分。御宿、東風ふらりと。

▼七田町駅、会津若松市から車で約10分。御宿、東風ふらりと。

▼阿弥陀寺、御三階の前に眠る斎藤一の墓。阿弥陀寺には戊辰戦争で亡くなった戦死者も埋葬されています。

▼旧滝沢本陣、白虎隊に陣を命じた場所として有名ですが、斎藤率いる新選組や戦線復帰した土方もここから出陣したと言われています。

▼天寧寺、山の中腹ほどのところにある近藤勇の墓。会津若松市を見下ろすようにひっそりと眠っています。

▼セブシイブン、会津若松市から車で約10分。御宿、東風ふらりと。

まんま〜じゃ軽食カフェ(仮)
2月オープン予定!!

＼お待ちしております♪／

クイズにTry!!

Q1. カブの根の部分には炭水化物の消化を助ける「〇〇〇〇〇〇」が含まれています。食べ過ぎなど胃にやさしい働きがあります。
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1月31日【当日消印有効】です!!
vol.42当選者 正解は「ポリフェノール」でした!
応募総数92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。

JA直売所やJAカーリンスタンドで使えます!!

これ、何の花?

これは柚子の花です。柚子はビタミンCが多く含まれており、皮や果肉に含まれるビタミンCの含有量は、柑橘類の中でもトップクラスです。これからの寒い時期、柚子をお風呂に入れると風邪をひきにくくなり、皮膚も強くなるらしいです。ぜひ試してみてください!

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43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、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。

JAあいづの「食」と「農」コミュニティ誌

Man・ma~ja! まんま〜じゃ

2015 Winter vol.43

2015年12月19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~
カブ
ばあばの知恵袋
会津のおせち料理編
あいづ彩! 菜!! 再発見!!! ~おやさいの旅~
中華飯店 大川 (だいせん)

HAPPY

WOW!!

HELLO!

CUTE!!

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。

第31回 まんま〜じゃ 調査隊 レポート! もちつき体験!

11月7日(土)、まんま〜じゃ調査隊は、餅つき体験を行いました。今、杵と臼で餅つきをする家庭は少なく、大変貴重な体験をすることができました。

餅つき体験しよう!



まずは、もち米の準備をします。

まんま〜じゃにて餅つき体験をしました。杵と臼を使っての餅つきは凄く力が必要で、皆さん精一杯頑張っていました。



餅つきスタート!!



もち米をつぶすように杵でこねます。



やればやるほど粘りが出てきて段々重くなります。



餅をひっくり返しながら杵でつきます。



外人さんも初挑戦!!



みんなでつづがします。



完成~♪

合津餅を食べてみよう!



あんな餅、こんな餅、いろいろな餅が揃っています。



おなかいっぱい!!

まんま〜じゃ 調査隊員募集中!

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〜じゃ調査隊員係」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。



とーっても美味しかった♪

調査を終えて

今回のまんま〜じゃ調査隊も楽しく体験することができました。重労働な餅つきの後の餅も、大変美味しくいただきました。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



毎年恒例のお正月料理。会津ならではの年越しや、おせちの食べ方を紹介します。今まで作ったことのない人も、毎年作っているベテラン主婦も、我が家との違いを見比べてみましょう。

会津のおせち料理編

会津の郷土料理

会津ならではのとうもろこしや「こづゆ」ではないでしょうか。他にも「棒たら煮」や「鯉の旨煮」など海がない会津ならではの乾物や川魚料理が多いですね。「ざくざく」と「こづゆ」のように同じ会津でも各家庭で作り方や具材が違ってたり、そもそも呼び方が逆の場合などもあります。会津の雑煮として知られる「つゆモチ」と「汁モチ」も作り方や呼び方が家庭によって変わります。郷土料理のおもしろいところですね。

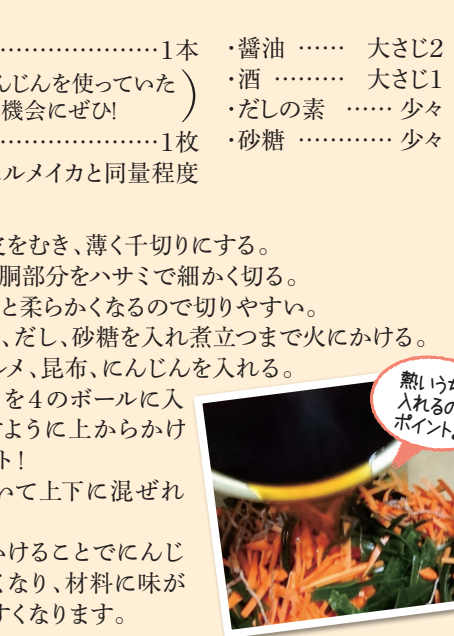
お正月にだすおせちは各家庭によって違ってくるもの。「銀タラの煮つけ」や「豆数の子」、「イカ人参」や「ぜんまいの煮物」などが会津では多いのではないのでしょうか。福島県郷土料理で知られるイカ人参も地域ならではの違いがあり、昆布を入れるのは会津だけなんだそうです。今回はイカ人参の手間を減らす「ばあばのひと工夫」をご紹介します。

ばあばの工夫

いかにんじん

材料(2人分)
・にんじん 1本
（元々は長にんじんを使っていたので、これを機会にぜひ!）
・スルメイカ 1枚
・昆布 スルメイカと同量程度

作り方
①にんじんの皮をむき、薄く千切りにする。
②スルメイカの胴部分をハサミで細かく切る。
あぶっておくと柔らかくなるので切りやすい。
③鍋に醤油、酒、だし、砂糖を入れ煮立つまで火にかける。
④ボールにスルメ、昆布、にんじんを入れる。
⑤熱いうちに3を4のボールに入れる。蒸らすように上からかける。←ポイント!
⑥半日ほどおいて上下に混ぜれば完成!
※熱いうちにかけることでにんじんが柔らかくなり、材料に味がしみ込みやすくなります。



おせち料理の種類も他に沢山あります!



鯉のうま煮



豆数の子



三日とうろ



ニシンの山椒漬



こづゆ

海がない会津ならではの川魚料理のひとつ 青豆と数の子を和えたもの お正月の3日目に、長寿や健康を祈願して食べる。 身欠きニシンと山椒の葉を合わせて漬けたもの ご存じ会津を代表する郷土料理

冬野菜から栄養を!! 寒い冬を元気に乗り切ろう!



渡部 美智子 さん 出身:磐梯町 好きな食べ物:カブ、いも床

Somurie 食育ソムリエのおススメ Syokuiku oSusume

【カブ】

あったか〜いスープや正月料理の「なます」まで幅広い料理に欠かせない、料理自体を引き立てる「カブ」は火の通りが早いので簡単に使いやすい食材です。七草のひとつ「スズナ」とはカブの事。白い根の部分だけでなく、葉の部分も栄養が豊富で丸ごと食べるのがおすすめです。根の部分にはデンプン消化酵素であるジアスターゼなどを含んでおり、炭水化物の消化を助けたり食べ過ぎや胸やけなど胃にやさしい働きがあります。ですが、この酵素は熱に弱いので、生で食べると効果が高いでしょう。葉の部分は根よりも栄養が豊富です。ビタミンCやカルシウムのほか、ビタミンKなどを含んでいます。ビタミンKはカルシウムを骨に定着させ、流出するのを防ぐ働きがあります。カブの豊富なカルシウムを逃さず吸収することができるので骨粗しょう症予防など、女性にもうれしい食材ですね。旬のカブは灰汁が少なく食べやすいです。カブを食べて厳しい会津の冬を乗り切りましょう。

加藤 義政 さん 会津若松市北会津町



店頭に並ぶいも床♪

いも床は何にでも使える万能調味料です。

いも床の作り方

いも床は他の漬物の作り方とは違い、浅漬の素のように、野菜と混ぜ合わせて使います。ただの塩で漬けた物より、柔らかい味になります。冷蔵庫でかき混ぜなくても、1年くらいは日持ちする漬床なので、ジャガイモが安かったり余った時に作っておくと便利です。

- | | |
|--------------|-----------|
| 【いも床の利点】 | 【材料】 |
| ①臭くない | ゆでたジャガイモ |
| ②漬ける時間が短い | …約2個 250g |
| ③材料が簡単に手に入る | 砂糖 ……150g |
| ④かき混ぜなくていい | 塩 ……100g |
| ⑤万能調味料として使える | |

- 【作り方】
- ①ジャガイモは柔らかくゆでしておく
 - ②ジャガイモを熱いうちに潰す
 - ③熱いうちに砂糖、塩の順に加えよく混ぜる

- 【作る時のポイント】
- ①ジャガイモの分量と、砂糖と塩を合わせた分量を「1対1」にする
 - ②1〜2週間程度で食べきるなら砂糖・塩の量をもっと減らしても良い
 - ③清潔な密閉容器に入れ、冷蔵庫で保存すれば約1年は日持ちする
 - ④作ってから3日〜1週間置くとより味がなじんでくる

旬の食材を使って

いも床のからあげ

- 【材料】(4人分)
- ・鶏肉 300g
 - ・いも床 スプーン一杯程度(お好みで)
 - ・片栗粉 少々
 - ・水 適量

- 【作り方】
- ①器にいも床を入れ、少量の水で溶いておく。
 - ②鶏肉を入れ軽くもみ、冷蔵庫などで2時間程おく。
 - ③少量の片栗粉を入れて混ぜる。
 - ④キツネ色になるまで揚げると美味しい唐揚げの完成!



あいつ、野菜!! 再発見!!! 第24回 大川 だいせん



- 【J&A】今日はよろしくお願いします(*^▽^*)(〇)っす〜で大きい餃子だね! / 天下ージャンボ餃子の名前通り!
- 【大川さん】当店の餃子は中身はもちろん、皮までもすべて手作りで。もちろん食材は会津産を使用し、心をこめて作っています。普通の餃子は約25分くらいですが、この餃子は約50分あります。
- 【J&A】もちもちしてるのに、焼き目がパリッとして美味しい(*^▽^*)餃子のごだわりを教えてください!
- 【大川さん】きちんと配合した具材の調和が美味しさの秘密です。他のお店の餃子に絶対に負けない自信を持って作っています。料理の味は日進月歩です。時代に合わせて微妙に味を変えているのがごだわりです。
- 【J&A】その他のおすすめ料理はなんですか? (〇)

今回ご紹介するのは、創業48年! 会津若松市大町2丁目にある老舗「大川」さんです。会津の野菜が詰まった料理や、名物のジャンボ餃子についてお聞きしました。



- 【J&A】すべてのメニューがおすすめですが、当店オリジナルのホルモンは絶品です。柔らかみが特徴で、ご飯に、お酒に、ラーメンに相性抜群です。山菜がたくさん入った白虎ラーメンは企業秘密の19種類の隠し味が人気です。ぜひ何が隠し味に使われているのが当ててみてください。特製ラーメンはやわらかなチャーシューと豚ガラ、鳥ガラベースのスープのラーメンです。是非一度は食べてみてください。
- 【J&A】餃子もラーメンも全てにごだわりがあるんだね(*^▽^*)
- 【大川さん】平日にはランチもやっていますし、各種宴会などのご予約も受け付けています。また、毎月最終土曜日は「餃子デー」で50円引きのサービスをしています。餃子はもちもち焼いても大丈夫です。作り方のレシピも同封しています。自慢の天下ージャンボ餃子をおみやげにもぜひいかがでしょうか。

「中華飯店 大川」



【住所】〒965-0042 会津若松市大町2-13-23
【電話番号】0242-22-9672
【営業時間】11:00〜14:30 16:30〜20:00
【駐車場】12台
【定休日】水曜日
【案内図】