まんま～じゃ！のja(じゃあ)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♪

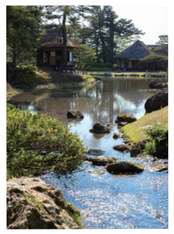
木々の緑がまぶしく、肌が汗ばむ季節になりましたね。お散歩でも甘く見ずに熱中症には十分に気を付けましょう。遠出も楽しいですが、ちょっと足をのばして普段とちがった会津の魅力をさがしてみてはいかがでしょうか。会津は奥深い歴史や町並みを持つ地です。普段何気なく通っても気付きにくい会津の歴史に触れるお散歩コースを散策してみましょう♪

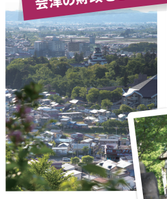
今回ご紹介するのは、

会津の財政をさせた名宰相…田中玄宰（はるなお）

会津若松市役所・会津工業高・鶴ヶ城・会津高校・会津風雅堂・カワチ・小田山・カインズホーム・御薬園・64・118

▶様々な薬草だけでなく、美しい庭園が満喫できる御薬園





▲玄宰の愛した会津の景色が小田山から望めます。

▼小田山山頂にある玄宰の墓

▲日新館天文台跡、当時も同じ星空をここから眺めたと思うと感慨深いですね

▲会津若松商業高校にほど近いばしょに日新館跡地の石碑があります

▲会津の財政の鍵となった薬用人参「オタネニンジン」

会津の名家老と語り継がれている田中玄宰は、寛延元(1748)年、代々会津藩の家老を務めてきた田中家に生まれます。しかし、父の玄興が早くに亡くなったため、わずか13歳にして家督を継ぐ身になります。幼いころより非凡な才能を持っていた玄宰は、29歳で奉行職、34歳で家老職につきました。

家老を命じられた玄宰は、天明の大飢饉によって財政難だった会津藩を立て直すために改革を願い出ましたが受け入れられず、一度は家老職を退きます。その後、天明5(1785)年、再び家老に任命されると、その2年後に再度、容頌に改革案を提出。藩政改革が成功した熊本藩に学んで経済や軍事面について研究された改革案が認められ、藩政の大改革「天明の改革」として大きな成果をあげました。

改革のうち、産業面では会津の技術力向上に心血を注ぎます。京都から蒔絵師や織師、染師などを招いて、技術を学ばせました。大阪から杜氏を招いて酒造りを学ばせ、藩直営の酒造「清美川」作り、漆木の栽培を奨励し実から採れる蝋によって質の高い会津蝋燭を生み出します。また、薬用人参である「オタネニンジン」の栽培にも力をいれ、輸出によって会津藩の財政状況は回復することとなりました。

そして玄宰は藩校「日新館」を創設。全国指折りの藩校として名を響かせ、会津藩が文武ともに天下の雄藩となる基礎を築きました。

文化5(1808)年、玄宰は「わが骨は鶴ヶ城と日新館の見えるところに埋めよ」との遺言を残し、病没します。墓は遺言通りに見渡せる小田山の山頂にあります。

休日には玄宰の残した足跡と、会津の歴史に思いを馳せてみてはいかがでしょうかo♪o♪

えがお

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。

- 6月26日(日)～27日(月) 三陸産ワカメ試食対面販売
- 7月17日(日) 米粉PRイベント
- 7月30日(土) LPガス感謝祭 ～キラ☆ガールのダンスショーも！～

クイズにTry!!

Q1. 様々な料理を美味しくしてくれるトマト。それはお肉や昆布と同じ旨み成分の「○○○○○○」が含まれているからです。

ヒント 3S～食育ソムリエのオススメ～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！

JA直売所やJAガソリンスタンドで使えますo

応募締切は7月31日【当日消印有効】です♪

vol.44当選者 正解は「アリシン」でした！

応募総数54通・正解者53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。

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～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45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 会津よつば農業協同組合 あいづ地区本部

メールの場合：info@aizuyotuba.jp

お買い物ついでに郵送代をか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～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、JA会津よつば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。

みんなのひろば

いいですね!!

今回、会津の歴史に漫画界の巨匠手塚治虫さんが会津に訪れ散歩足跡を残してたこと、それを写真で見れたのがうれしかったです。手塚治虫氏にも会津人にも関心ある方にも一生心に残ると思うし、会津人としてとても誇りに思いました。 (ラビスラズリンさん・45歳・男性)

メニュー不足で困ってます。

退職して3食つくるようになり、メニューが不足！「ばあばの知恵袋」や「旬の食材を使って」が参考になってます。私のレパートリーの1つに加わえて行こうと思っています。 (S.Nさん・女性)

懐かしいおばあちゃんの味。

よもぎ団子は、春になるといつもおばあちゃんが作ってくれたのが懐かしい思い出です。おばあちゃんの味はいまも家族に伝えています。 (H.Yさん・60歳・男性)

へぇ～！そうだったんだ～

たかがネギ、されどネギ・・・ネギとは単なる香辛料としか思っていませんでした。しかし、ソムリエのおすすめを読んで栄養もあって身体にも良く、ほかの野菜と同じ位大切な野菜ということがわかりました。 (E.Hさん・14歳・女性)

コミュ誌ファンです。

まん～じゃ利用しています。野菜やくだもの、花がいっぱいあるので行くのが楽しみです。また、コミュニティ誌が来るのを待っています。角から角まで読んでいます。新しい情報もあるので参考にしながら料理を作っています。 (としちゃんさん・69歳・女性)

お願いします。

まん～じゃを見て、すごく勉強になりました。お米以外の全商品にポイントカードを作ってほしいと思います。 (みなりんさん・38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。いきなり暑さが増して、夏を思わせるような日が続いていますね。体調を崩さないように栄養たっぷりの野菜をたくさん食べましょう！▶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.46です！お楽しみに！

まん～じゃ Farmer's Market
●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ます!!
(0242)24-0831（にじのおやさい）

旬菜館 しゅんさいかん
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
(0242)33-7622

※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～じゃ」はJA会津よつばの登録商標です。※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。

Printed by Hokuto Printing co.,Ltd. Design by Na³

Man・ma～ja!（まんま～じゃ）

JA会津よつばの「食」と「農」コミュニティ誌

2016 Early Summer vol.45

2016年6月18日発行 発行元／〒965-0025 福島県会津若松市扇町35番地1 会津よつば農業協同組合 あいづ地区本部 ✆0242-37-2303 FAX 0242-37-2257 http://aizuyotuba.jp/ ✉ info@aizuyotuba.jp

あぐりかふぇC's（しーず）

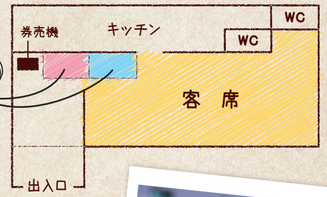
7/1 [Fri] 11:00 OPEN

名前の由来　会津の大地で育ったお米と野菜と果実をFullに使った、おいしー&楽しー&ヘルシーな料理で元気な種（シード）を届けます。スタッフも心からメルシーといえるようなカフェにしたいという想いから名づけました。

TEL　0242-24-5522

定休日　不定休

営業時間　午前11時～午後3時



ばぁばの知恵袋

世代を超えた食編

色とりどりの夏野菜が、「まんま～じゃ」にも届くようになってきました。暑さも日ごとに増してきていますが、みずみずしい夏野菜は夏場の体温を下げてくれます。そんな旬の夏野菜を家族みんなで摂っていきたいですね！そこで、今回は、赤ちゃんからお年寄りまでみんな同じ食材を摂るための調理法を紹介していきます。

離乳食

離乳食は徐々に赤ちゃんが大人と同じ食事を出来るようにしていくもの。一般的に5か月ごろからといわれていますが、赤ちゃんの成長や発達に合わせて、食べる楽しさを覚えられるように、無理せず進めましょう。昔は、「離乳食は卵から」とも言われていましたが、今ではアレルギー等の関係から、卵や牛乳は様子をみながら始めるという考えが多くなっています。

トマトとジャガイモは離乳食初期から使える食材！

トマト

赤ちゃんは抵抗力が弱いため、リコピンの抗酸化力が大切です。

〈 調理法 〉

皮と種は消化しにくいため、取り除いて使います。

初期は、ペースト状にして使います。中期以降はみじん切りにして使い、様子を見ながら大きさを大きくしていきましょう。

1歳～1歳半ごろになり、離乳食が完了期に入ると、徐々に皮と種も食べられるようになっていきます。

じゃがいも

豊富な栄養素が含まれているのに加え、主食としても使えます。

〈 調理法 〉

じゃがいもの芽は、きれいに取り除きます。

初期は、加熱してつぶし、ミルクや水でのばしてあげると食べやすいです。中期以降は、加熱して細かく切るかつぶすなどして赤ちゃんの食べやすい大きさにして使います。

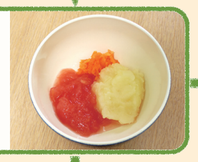
色んな野菜を煮込みます。
- ・じゃがいも
- ・にんじん
- ・たまねぎ
- ・青梗菜
- ・えんどう豆　など

ソーセージを入れ、コンソメと塩コショウで味を整えると…ポトフに！

お肉を炒めて、その中に煮込んだ野菜を加え、酒・砂糖を入れて煮込んだあと、みりん・醤油を入れてさらに煮込めば、肉じゃがに！

トマトのへたをとり、底部分に十文字の切れ目を入れる。
沸騰したお湯の中にいれ、切れ目の皮がむけてきたら取り出し、冷水に入れる。

じゃがいもを取り出し、つぶす。
トマトは皮をむき、種を取り除き、つぶして離乳食に！



＼レパートリーがたくさん♪／

トマトスープにして、離乳食に、大人用には味付けをしてミネストローネに！

皮をむいて、みじん切りにし、カレーに加えると甘みがある普段と一味違うカレーに！

＼なんでも作れちゃうね！／

＼中にチーズを入れてもGood！／

つぶしたじゃがいもに片栗粉と牛乳を少々加え、こねて丸め、油であげるとハッシュドポテトに！

Mani-mani-mazo! vol.45

2016 Early Summer

夏野菜パワーで暑～い夏を乗り切ろう！！

食育ソムリエ ～食育ソムリエのおススメ～

Somurie Syokuiku oSusume

食育ソムリエの山内さんがご紹介するのは、栄養満点！色も鮮やかで加えるだけで料理を明るくしてくれる「トマト」です！

山内久美子 さん
出身：神奈川県
好きな食べ物：トマト

［トマト］

彩も美しく鮮やかなトマトですが、大玉のトマトやミニトマト、玉子型のトマトなど様々な形があり、色も赤、黄色、黒色系など、日本だけでも 120 を超える種類があると言われています。

夏野菜の代表「トマト」は、リコピンやカリウム、ミネラルなど、栄養成分が豊富で、旬のトマトは、ビタミン・カロテンがより多く含まれています。

リコピンには、強い抗酸化作用があり、様々な病気を予防してくれます。悪玉コレステロールを減少させ、動脈硬化や高血圧予防、糖尿病予防、がん予防などに効果的です。

最近ではアンチエイジングやダイエット効果もあると期待されており、真夏の大敵、紫外線からも肌を守ってくれる成分です。

そんなリコピンは、トマトを加熱調理することで吸収されやすくなり、特に油を使った調理によって吸収率が高まります。

トマトには、お肉や昆布と同じ旨み成分のグルタミン酸が含まれているので、様々な料理を美味しくしてくれます。

夏に不足しがちな栄養素を、トマトでしっかり補給し、体調管理していきましょう！

選び方　真っ赤に熟していて、ずっしりと重みがあるものが、栄養価が高く、おいしいと言われています。皮に色ムラがなく全体の色が均一となっていて、ヘタの緑色が濃く、艶とハリがあるものを選びましょう。

保存方法　袋に入れるか、ラップで包み冷蔵庫の野菜室で重ならないように保存してください。また、冷凍保存をしておく場合は、水洗いして水気をふき取り、ヘタをとり、ラップで包み、さらにビニール袋に入れて冷凍庫へ。

まんま～じゃへ出荷している生産者からのMessage

新鮮な野菜届けます！

大関 凛太朗 さん
会津若松市神指町

家で農業をやっていた祖父祖母の思いを受け継ぎ、就農して3年目。消費者から評判が良い野菜をとぎれさせたくないとの想いで始めました。毎日、祖父に教わり、知恵を学びながら、作業をしています。力仕事が多く、体も辛いですが、収穫のときは、楽しいし、嬉しいです。

有機質肥料にこだわって作り、年間通して十数種類の旬な野菜をまんま～じゃに出荷しています。

今作っているトマトは「桃太郎セレクト」という品種です。酸味がありながらも、甘みが強いのが特徴です。生で食べて、味を比べてみてほしいですね。

今後は、違う品種にも挑戦してみたいと考えています。すべての野菜を、心を込めて精一杯育て、自信を持って出荷しています。ぜひ味わってみてください！

まんま～じゃにもたくさんのトマトが並びます！

実が膨らみ始めたトマト

旬の食材を使って

イタリアン風豚ロース焼き

【材料】（2人分）

- ・豚ロース肉 …… 2枚
- ・トマト …… 1／2個
- ・アスパラガス …… 2本
- ・ピザ用とろけるチーズ ……
- ・塩 …… 少々
- ・胡椒 …… 少々
- ・オリーブオイル …… 小さじ2
- お好みの量

【作り方】

①アスパラガスを茹で、5cm幅に切る
②豚ロース肉を筋切りし、3cm幅に切り、塩コショウで味つけしておく
③トマトをさいの目切りにする
④フライパンにオリーブオイルを熱し、2を焼く
⑤アスパラガスとトマトを入れ、炒める
⑥ピザ用チーズを加え、蓋をして弱火で蒸し焼きにする
⑦チーズが溶けたら完成！

今回は猪苗代女性部の皆さんに作っていただきました♪

あいづ粉・菜！再発見!!!

～おやさいの旅～♪

第26回 絵本café まあみぃ

今回ご紹介するのは、住宅街に佇む［絵本café まぁみぃ］さんです。料理はもちろん、お店の中も様々な"手作り"で溢れている暖かいお店です。店長の小柴さんにお話を伺いました。

管理栄養士でもあるオーナーの小柴さん

取材日のランチは、西会津町の車ふしょうが焼きでした！

◀明るい店内

▶たくさんの本が並びます

◀ドリンクのみ注文の方には焼き菓子1枚サービスも♪

よもぎ入り米粉シフォン（取材日のデザートの1品でした！）

子供に大人気！焼き菓子も売っています♪

手づくり甘酒とヨーグルトゼリー

本日のランチ	¥1.000
ランチのデザート	¥250
ケーキセット	¥750
自家製甘酒	¥400
手づくりあんこ入りコーヒー	¥450
自家製ジンジャーエール	¥450

（税込み）表記です。

J&A　今日はよろしくお願いします(*^◇^*)(^0^)可愛いお家に来たような落ち着いたお店ですね！飾りや小物も可愛いものがたくさん！

小柴さん　ランチマットや食器、カーテンなどの内装もできる限り手づくりです。暖かみのある手づくりの良さをお客様にも味わってもらいたいですね。

J&A　メニューも手書きですね（^0^）

小柴さん　その時期に、旬な食材を使った料理を出すようにしているので、日替わりメニューを作成しています。

J&A　日ごとに変わるので、メニューは来てからのお楽しみなのですね♪料理のこだわりはなんですか？(*^◇^*)

小柴さん　"家族に食べてもらいたい料理"を心掛けて、出来る限りオーガニックの食材を使い、地産地消を目指しています。子供が苦手な食材も、どうやったら食べてくれるかを考えてメニューにしています。常時置いている焼き菓子は、バターを使わず作り、子供たちも購入しやすいよう手ごろな価格で提供しています。「おばちゃん1枚ちょうだい」と赤子さんたちが購入しに来てくれると嬉しくなりますね。

J&A　名前のとおり、お店にはたくさんの絵本が並んでいますね♪

小柴さん　小さいころから絵本が大好きで、内容もですが、絵にも癒されていました。絵本も自分が惹かれたものを選び、季節にあった内容のものをお店においています。 カフェをひらくことがずっと夢で、開店して4年目になりました。お客様が心落ち着く空間を提供していますので、せひご来店ください！

［絵本café まぁみぃ］

［住所］〒965-0005
会津若松市一箕町亀賀郷之原93-39
［電話番号］090-6458-2031
［営業時間］11:30～16:30
（ランチタイム 11:30～14:00）
［駐車場］5台
［営業日］毎週土曜日（不定休のため、ご来店前にご連絡ください。）

ご案内図

J&A…ジュンくんとアンちゃん　Junくん　ルル　Anちゃん