

まんまじゃ!の ja じゃあ 歩こう

休日にはほっと一息、
会津の歴史にふれるスポットや
お散歩道を探ってみよう

歴史探訪編



▲新政府軍との戦いの地となった渡橋 ▲奮戦の地には竹子の像と石碑が建てられています。



▶竹子は会津坂下町にある法界寺に眠ります。

山々が色づき、行楽シーズン真っただ中になりましたね。色とりどりの紅葉や、会津ならではの景色は息をのむ美しさです。遠出も楽しいですが、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、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づ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。

戊辰戦争の際、新政府軍を相手に勇ましく戦った娘子隊の一人、中野竹子。江戸の常陸勤定役である会津藩士中野平内の長女として江戸和田倉の藩邸で生を受けます。幼少のころから類まれなる才覚を発揮し、5歳のころには百人一首を暗誦して一字も誤ることがなかったそうです。男勝りの性格として知られるものの、その容姿は凛として美しく、妹の中野優子と合わせ美人姉妹と評判でした。

父・平内は書道の達人であり、娘の教育にも熱心でした。同じ会津藩士の赤岡大助が文武に秀で品行方正と評判であったことから竹子を大助の門下に入れ学ばせました。大助は竹子の利発さに驚き、養女として迎え入れ書道や薙刀の稽古をつけました。竹子は14~15歳で経書や史書を修め、和歌や漢詩をたしなむまでになりました。成長すると薙刀は免許皆伝ほどの腕前であったといわれ、まさに文武両得の才女となりました。

しかし、竹子が20歳のころ会津が不安定な状況になり江戸を引き上げ、家族と共に会津へ帰ります。そして、いよいよ戊辰戦争が始まります。

新政府軍が城下に侵攻した際、中野竹子は母こう子と共に娘子隊を結成。松平容保の義姉・照姫が坂下駅に避難された、という情報を聞き彼女の護衛に当たるため坂下へ向かいます。しかしそれは誤報で、照姫はすでに会津若松城に居ました。娘子隊は坂下の法界寺で一泊し、翌日、照姫が会津若松城に居ることを知り、再度若松城へ向かいます。

その途中、宿所に駐留していた会津藩の家老・萱野権兵衛に竹子らは従軍を願い出ます。家老から従軍の許しを得た娘子隊は、衝鋒隊に加わります。この時、娘子隊の全員が、来るべき戦闘にむけて髪を短く切り、男装をした姿であったそうです。

娘子軍含む一隊は、現在の神指町黒川にかかる柳橋(現・渡橋)にて新政府軍と遭遇、のちに「柳橋(渡橋)の戦い」と呼ばれる戦闘になりました。竹子は奮戦むなしく銃弾を受けて戦死しました。

竹子はその後、次の一句を残しています。「武士の 猛き心に比ぶれば 数にも入らぬ 我が身ながらも」戦後、こう子や優子ら娘子隊は鶴ヶ城に入城し、山本八重らと合流しました。

休日には竹子の残した足跡と、
会津の歴史に思いを馳せて
みてはいかが
でしょうか。

直売所イベント情報

- 11月19日・20日 JA常陸「じのなか」
茨城県産のサツマイモを使った「焼き芋」と「干し芋」の対面販売
- 0のり日 毎月「0」の付く日は、納豆の日
納豆【全品20%引き】
- 9のり日 毎月「9」の付く日は、肉の日
鶏肉・豚肉・牛肉【20%引き】
※加工品・地産・産山高橋産は除く
- 8日 毎月「8日」は、お米すくいサービスデー
1,000円以上お買い上げのレシート提示でお米すくい1回サービス
※なくなり次第終了となります。
- 12日 毎月「12日」は、豆腐の日
小沢豆腐店の豆腐が値引き販売

みんなのひろば

- 私のレシピ集がまた一品増えました!
いつも楽しく拝見させていただいています。どの記事もおもしろい内容ばかりで、目で味わっています。特に、「ばあばの知恵袋」はとても参考になり、切り取って私のレシピ集にしています。枝豆のたんぱく質は、頭にも良いですね。
(O・Yさん・70歳・女性)
- 会津野菜美味しい!!
東京からこちらに住んで2年。会津野菜のおいしさを知りました。旬のアスパラ、トマト、そして枝豆。料理が楽しいです。これからよろしく。コミュニティ誌待っています。
(F・Eさん・70歳・女性)
- かしい主婦になりたい。
ばあばの知恵袋のコーナーが楽しみです。知らなかったことを知り、日常生活に取り入れて、かしい主婦になりたいと思います。
(チアラーさん・40歳・女性)

- 毎年の楽しみです!
数年前、私の外孫が「あいつ野菜こどもクッキングコンテスト」に出場して最優秀チーム賞をいただいたので、毎年、この記事を見るのを楽しみにしております。子供たちの頑張りは、すばらしいですね。(トシちゃんさん・60歳・女性)
- あまりの美味しさに驚きました。
会津、秋のお祭りに来たとき、JAに寄りお野菜を購入しました。特に「とうもろこし」は味食しまして、とても甘くもちもちし、季節外れなのにこんなに美味しいのがおどろきました。このコミュニティ誌を見て、歴史探訪して帰りました。
(W・Yさん・50歳・女性)
- 大好きなコーナー。
食べ歩きが好きな私は、コーナーを見るだけで行った気分になり、お店の雰囲気もわかって大好きなコーナーなんですよ。
(Y・Fさん・40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。お陰様でまんまじゃ9周年を迎えることができました。ありがとうございます!!まんまじゃにはこれからも沢山の野菜が並びます。ぜひお立ち寄り下さい!!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.48です/お楽しみに!

あぐりかふえC's 情報

- MENU
 - ランチセット
メイン・野菜食べ放題
スープ・ライス(おかわり自由) ¥780
 - ジェラート各種 ¥200
 - 手作りケーキ・マフィン各種 ¥300
- 秋メニュー販売中!ランチのハンバーグが、キノコあなかソースになりました!また、C'sオリジナル手作りケーキの「ガトーショコラ」が季節限定で販売しています!ぜひ、ご来店ください!

クイズにTry!!

- Q1. イモ類の中では低カロリーな里芋。「○○○○○」にも効果があり、食物繊維やアミノ酸類も多く含まれています。
① 3S〜食育ソムリエのオススメをみてね。
 - Q2. 氣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12月31日【当日消印有効】です!!
vol.46当選者 正解は「インフラポン」でした!
応募総数71通・正解者68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。

応募方法はここらです

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47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料をかせずに応募できます!
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、ご連絡のためのみ使用させていただきます。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。

Manma~ja!

JA会津よつばの「食」と「農」コミュニティ誌

2016 Early Winter vol.47

2016年11月19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 0242-37-2257 http://aizuyotuba.jp/ info@aizuyotuba.jp



JA会津よつば 女性部に作っていただきました!

会津伝統野菜の伝統料理教室

- 椿餅
- たくあん&ヤコンの酢づけ
- えご(いご)
- 細切りと水菜のお味噌汁
- らっきょ酢のいかにんじん
- 白菜と胡瓜の漬物
- ひみつの煮・ほうじ

作り方は 中面で見てください!

ケータイ版 Man・ma~ja! 公式facebookもよろしく!!!

JA会津よつば 公式フェイスブック

※サイトへの通信料は別途必要となります。



まんま〜じゃ 9周年祭

10月8日(土)から3日間、まんま〜じゃ9周年祭が開催され、県内外の提携ファーマーズマーケットによる対面販売や、大鍋芋汁の無料配布も行われました！
初日は、あいにくの雨天にもかかわらず、会場には、約3000人が訪れ、賑わいをみせました。過去にばあばの知恵袋で掲載したレシピを元に、新米で作った五目おこわの配布「ばあばのおこわ」も行い、たくさんの来場者の方々に秋の味覚を感じてもらいました！



家族で精米一合に挑戦！

提携ファーマーズマーケットによる対面販売

コメナド画伯も遊びに来たよ！

ガラポン抽選会にて特賞の贈呈！

ばあばのおこわ

ばあばの知恵袋



今年も美味しい新米・新そばがまんま〜じゃにも届くようになりました！
美味しさにこだわり続ける「極上の会津米」の新米をぜひ味わってみてください。

新米・新そばの季節到来！

会津で作られているお米の品種と特徴

- コシヒカリ
日本で最も多く食べられている品種。やわらかく、粘りが強い。旨みが高いため、濃い味のおかずにも合う。
- ひとめぼれ
耐寒性に優れたお米で、ツヤに「ひとめぼれ」するほどの見た目の良さ。コシヒカリより味の濃さはなく、優しい味、和食との相性が良い。
- あきたこまち
旨み、固さなどバランスのとれたお米。粘りがよく、あっさりとしている。冷めても美味しいお米なので、お弁当やおむすびに良い。
- 天のつぶ
しっかりとした粒がそろっているため、食べごたえがあり、香りが強い。粒が大きいため、丼ものなどに良く合う。
- 里山のつぶ(福島30号)
福島県が中山間地に向けて開発した新品種。耐病、耐倒伏、耐冷に優れた品種。適度な粘りがあり、粒が大きいので歯ごたえが良い。

新米をより美味しく炊くポイント！

- ◎研ぐ際、新米は水を吸うのが早いので、最初の水は、すばやく捨てる。
- ◎新米は水分を吸収しやすいので、普段より少なめの水で炊く。
- ◎炊き上がった後蒸らさず、底からふんわり混ぜる。

新米・新そばの様々な楽しみ方♪

日本の国民食ともいえる「おむすび」

味付けや形も様々！おむすびは、具材を混ぜて握るだけと作り方も簡単で、持ち歩きにも便利です。いろいろな味付けの新米おむすびをお楽しみください。



ツナ
ツナ缶、いりごま、みそ、みりん(少々)

わさび
小口切りネギ、鷹節、わさび、醤油

塩昆布
ごま油、塩昆布、いりごま、刻んだシソ

サケ
ほぐしたサケ、ごま油、いりごま、青ネギ

そばケリ

材料(2人前)
・蕎麦 …… 200g ・バター …… 30g
・キャベツ …… 1/2個 ・ピザ用チーズ …… 60g
・じゃがいも …… 3個 ・塩こしょう …… 適量



- 作り方
- ①キャベツをざく切り、ジャガイモを2cmの角切りにします。
 - ②キャベツ、ジャガイモをたっぷりのお湯で茹でます。
 - ③ある程度やわらかくなってきたら、蕎麦も茹でます。
 - ④フライパンにバターを熱し、キャベツ、ジャガイモ、蕎麦を入れます。
 - ⑤チーズ、塩こしょうを入れ、混ぜ合わせます。
 - ⑥お皿に盛りつけたら、完成です！

そばケリとは？

イタリアには「ピッツォケリ」というパスタがあります。ピッツォケリは、そば粉が含まれているショートパスタで、短冊形状であるのが特徴です。茹でたキャベツ、ジャガイモ、ピッツォケリをチーズとバターのソースで味付けして食べるのが一般的です。そんなピッツォケリを、日本の蕎麦で再現したのが「そばケリ」です！

新米のおともひみつの魅・ふ・ふ

材料(4人前)
・車麩 …… 4枚
・白ごま …… 少々
・揚げ油 …… 適量 A
・牛乳 …… 適量
・卵 …… 2個



- 下準備
- ①車麩はたっぷりの水につけて、戻しておく。
 - ②やわらかくなったら水気を切る。

- 作り方
- ①麩を三分等し、牛乳にひたす。それを絞り、溶き卵に絡める。
 - ②フライパンに多めの油をひく。
 - ③①を油が低温のうちから入れて、両面を焼き、油をきる。
 - ④Aを混ぜ合わせ、煮詰める。
 - ⑤焼いた麩を入れて、からめる。
 - ⑥白ごまをふって、出来上がり！

表紙にも掲載！ばあばの伝承料理！

栄養満点！旬の野菜をたくさん食べよう！

Somurie ~食育ソムリエのおススメ~



食育ソムリエの渡部さんが紹介するのは、和食には欠かせない秋の味覚「里芋」です！その人気に秘められた栄養価や効能をお話します。

「里芋」

家庭料理の定番「里芋の煮つけ」は、おふくろの味を感じさせるメニューですが、里芋は、そのほかにも煮物など様々な和食にも使われます。そして、独特な粘りと甘味から和食以外の料理にも大活躍な食材です。里芋には、粘りの強い品種(土垂など)と、ほくほくとした品種(八ツ頭など)があります。メニューに合わせて品種を選んで使いましょう。

里芋には、特有のぬめりがありますが、それは里芋に含まれるガラクトンとムチンという成分からくるものです。ガラクトンは、タンパク質と炭水化物の複合体で、コレステロールを下げる力や血圧を下げる効果も期待されており、さらに、免疫力を高め、がん細胞の増殖を抑制すると言われています。

また、里芋は水分が多いため、イモ類の中では低カロリーです。食物繊維やアミノ酸類も多く含まれていることから、ダイエットにも効果がある食材と言えます。そして、里芋に含まれるビタミンCは、熱に強いので、調理しても美肌・風邪予防の味方になってくれます。

やわらかい食感と優しい味で、小さいお子さんやお年寄りの方も食べやすい食材です。寒くなり、体調を崩しやすいこの時期を、栄養価の高い里芋を食べて、免疫力を高め、元気に過ごしていきましょう。

ま〜ま〜じゃへ出荷している生産者からのMessage



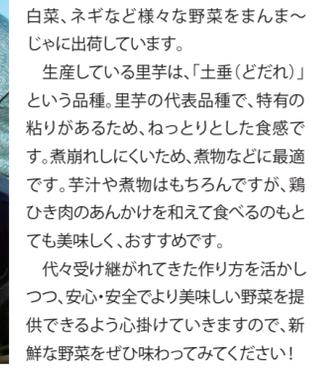
新鮮な野菜を届けます

「たかの農園 高野 学さん 会津若松市北会津町」

専業農家になり2年目、家族と一緒に毎日農業に取り組んでいます。里芋、アスパラ、トマトを中心に、ブロッコリーや白菜、ネギなど様々な野菜をまんま〜じゃに出荷しています。

生産している里芋は、「土垂(どたれ)」という品種。里芋の代表品種で、特有の粘りがあるため、ねっとりとした食感です。煮崩れしにくいので、煮物などに最適です。芋汁や煮物はもちろんですが、鶏ひき肉のあんかけを和えて食べるのもとても美味しく、おすすめです。

代々受け継がれてきた作り方を活かしつつ、安心・安全でより美味しい野菜を提供できるよう心がけていきますので、新鮮な野菜をぜひ味わってみてください！



磐梯山が一望できる大地で里芋を育てます

選び方
表面に若干湿り気があり、泥がついているものが長持ちします。身が固く、しっぺりして、丸みがあるものがよいでしょう。

保存方法
濡れた新聞紙に包み、湿り気を保った状態で常温保存します。洗ってあるものは、2〜3日で使いきるようにしましょう。生のまま皮をむき、冷凍保存をしておけば、旨みが逃げることなく、長い期間保存できます。

旬の食材を使って

里芋のごま揚げ

- 【材料】(4人分)
- ・里芋 …… 10個
 - ・豚ひき肉 …… 150g
 - ・砂糖 …… 大さじ2g
 - ・しょうゆ …… 大さじ2g
 - ・いりごま …… お好みの量
 - ・油 …… 適量
- 【作り方】
- ①里芋を沸騰したお湯に入れ、ゆでる。
 - ②やわらかくなったらザルにあげ、水に浸し、皮を剥く。
 - ③豚ひき肉を炒め、砂糖と醤油で味付けをする。
 - ④里芋を袋に入れ、つぶす。
 - ⑤ひき肉と混ぜて、丸め、いりごまをまぶす。
 - ⑥油で揚げ、団子が色づいたら、完成！



あいつが再発見!!! 第28回 会・マチエール

今回ご紹介するのは、会津若松市門田町にある「会・マチエール」さんです！先月25日に、オープン3周年を迎えました。店内には、旬の食材を使ったたくさんのパンが並びます。お店のコンセプトについて、店長の馬場さんにお話を伺いました。

【住所】〒965-0846 会津若松市門田町飯寺字村東36-4
【駐車場】3台
【電話番号】0242-23-8713
【営業時間】9:00~18:00(※お取り寄せは別途)
【定休日】毎週木曜日(不定休)

自家製の生クリーム、ドライフルーツ、お菓子作りが大好きな店主、こだわりのパン作りをコンセプトに、旬の食材を使ったパンを製造しています。

店内

食パン

アリオッシュ・クリームパン

店長イチオシのパン

アリオッシュ・クリームパン …… ¥165 9:00
パケット …… ¥220 9:10
しっとり食パン1斤 …… ¥280 10:00
香る食パン1斤 …… ¥280 10:30
オニオン・チーズ …… ¥220 10:30
ザクザク&しっとりメロンパン …… ¥130 10:30
旬の北会津産・フランスパン …… ¥200 10:30

12月中旬からは北会津産アップルはんぱん販売予定(販売日要確認) ※出来上りが遅い商品 ※スライス可能商品

低価格時間帯のため、2日前までにパンを500個以上予約がマストアイテム！

J&A 今日ではよく知られていますが、(※)パンの香りが、お店の中に広がっていますね！良い香り！

馬場さん 会・マチエールでは、低温で長時間発酵することによって、小麦本来の「香り」と「旨み」を引き出すことにこだわって製造しています！

J&A 「会・マチエール」というお店の名前の由来はなんですか？(〇〇)

馬場さん 「マチエール」とはフランス語で「素材」という意味で、会津の素材を生かしたパンを作りたいという想いを込めてつけました！パンを通じて、未来を担う子供たちに「健康」と「野菜をよる」という大切さを教え、子供たちの成長や「健康」の架け橋になればと思っています。

J&A 想いの詰まったパンがたくさんありますね！種類が多く、選ぶのに迷ってしまう(〇〇)おすすめメニューはなんですか？

馬場さん 常時約30種類のパンを用意していますが、中でも食パン2種は、人気の商品です。会津産コシヒカリのご飯をつなぎとして使用しており、モチモチとした弾力のある食パンです。そして、しっとり食パンは、指で軽くさわっただけで跡がついてしまうくらいやわらかいパンです！また、アリオッシュ・クリームパンは、生地に水を使わず、会津産の牛乳を使用しています。自家製の生クリームたっぷりでお作りしています！

J&A 本当ですね！香ばしい生地と優しい味の生クリームがとっても美味しいですね！会津伝説野菜の慶徳玉葱を使ったパンもありますね！(※)です。

馬場さん はい、今後も、さらに会津伝説野菜を使ったパンの製造に挑戦していきたいと思っています。会津の素材を生かしたパンをたくさん用意していますので、ぜひ食べてみてください！

J&A ジュンくん、アンちゃん、ジュンくん、アンちゃん