まんま～じゃ！のJaじゃあ歩こう♪

会津の工芸品編

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♪

春光うららかな季節を迎え、暖かいお散歩日和の日も多くなりました。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、ゆっくり見て歩くことがなかなかない方も多いのではないでしょうか。新しい会津の魅力を探しに行ってみませんか。

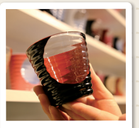
今回ご紹介するのは、**工房鈴蘭**

大正ロマンの雰囲気を感じるレトロな街並みが人気の七日町通り。かつては会津藩の城下町としてさかえ、長い間会津一の繁華街として賑わいを見せていました。現在は蔵造りのお店や木造の家など、当時の名残をそのままに和菓子屋やカフェ、歴史あるお寺や雑貨屋などが立ち並んでいます。食べ物や歴史観光の他にも、伝統工芸品を扱うお店もたくさんあります。今回は会津の伝統工芸の一つでもある漆塗りを使って新しい工芸品を作りだす「工房鈴蘭」を紹介します。

工房鈴蘭のオリジナル商品「かわいい漆器」を直接お客様へ届けるため、平成22年5月にお店をオープンし、昨年3月に今の場所へ移転しました。独自の方法でガラスに漆を塗った食器を中心に、可愛い商品がお店に並びます。スタッフ4名で「どうやったら若い方にも漆器に触れてもらい、気軽に使ってもらえるか」を話し合い、改良しながら"ここでしか買えない"商品を作っています。会津漆器という伝統を、時代に合わせて変化させながら守っている「工房鈴蘭」。ぜひお気軽に立ち寄ってみてください。

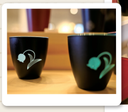
休日にはご家族で会津の街並みを散歩してみてはいかがでしょうか♪♪♪

▼人気商品「お月見グラス」



◀暖かい雰囲気の店内

▼自分だけのグラスも作れます！



▲手に取りたくなる商品ばかりです

どの商品も優しい手触りです▲

〒965-0044 福島県会津若松市七日町3-29
TEL:0242-85-6654

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。

0の付く日 毎月「0」の付く日は、**納豆の日**
納豆【全品20%引き】

9の付く日 毎月「9」の付く日は、**肉の日**
鶏肉・豚肉【20%引き】
※牛肉・加工品・地鶏は除く

8日 毎月「8日」は、**お米の日**
お米のすくい取り
(※なくなり次第終了になります。)
お米のポイント2倍実施！

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

4月 29(土)・30(日)
JAよこすか葉山 ファーマーズマーケット すかなごっそ
すかなごっそフェア開催
三浦半島の春キャベツなどをどーんっと販売！

お知らせ 平成29年4月1日(土)より開始！
まんま～じゃでのお買い物のとき、JAカードでお支払いいただくと、カードご利用代金引き落としの際、5%割引となります。

えがお

食育ソムリエイベント

米粉イベント

みかん詰め放題

小松彼岸獅子

みんなのひろば

あぐりかふぇC's にまた行きます！

娘とあぐりかふえに行くのを楽しみにしています。いつも野菜たっぷり頂いて大満足で帰ります。次回は野菜たっぷりドリアをぜひ食してみたいと思います。
（Y・Hさん・60代・女性）

深い歴史に感心。

会津で生まれて、会津の歴史を感じて歩くことがなかった私。深い歴史に感心しました。わかりやすく紹介されていて行ってみたくなりました。
（ネネママさん・50代・女性）

第2のお姑さん！！

とてもためになっています。会津に来て、18年になりますが、会津の伝統料理など、まだまだ覚えることがたくさんあります！ばばの知恵袋は、私の第2のお姑さん！！
（K・Tさん・女性）

初めて知りました。

お祝い料理の「こづゆ」は入れる食材を奇数にするって初めて知りました。材料の切り方も地区によって違うのですね。
（I・Yさん・60代・女性）

また行ってみたい♪

会津の事を知れば知るほど、会津に生まれて良かった！と思います。これからも地元ならではの所を教えてください。お散歩したいです。
（ひよこ豆さん・50代・女性）

伝承料理もっと知りたい!!

伝承料理教室でこれからも会津のよさ・すばらしさを世の中に広めていって下さい。楽しく読ませていただきました。
（I・Mさん・60代・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。100通以上の応募数に大変感謝しております。今年の春もまんま～じゃには旬の野菜が豊富に並んでおります！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.50です！お楽しみに！

あぐりかふぇC's 情報

いちごのトライフル

MENU

- ●ランチセット［野菜食べ放題・メインスープ・ライス］……¥780
- ●手作りケーキ各種……¥300
- ●ジェラート各種……¥200

季節の食材を使ったC's オリジナル手作りケーキも販売しています！時期によって、ケーキのメニューも変わりますので、ご来店のときには、季節のデザートもお楽しみください♪今の時期は、季節限定で「いちごのトライフル」を¥500にて販売中です！

クイズにTry!!

Q1. 茎立ち菜は腸内の悪玉菌を減らし、ビタミンCやカルシウムを多く含む野菜です。「○○○」の一種とされています。

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♪

応募締切は4月30日【当日消印有効】です♪

vol.48当選者 正解は「ベクチン」でした！

応募総数118通・正解者117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49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。

まんま～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!!
にじのおやさい (0242)24-0831

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

あぐりかふぇC's
●営業時間／11:00～15:00（ランチは14:00ラストオーダー）
●定休日／毎月第1水曜日
(0242)24-5522

※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

JA会津よつばの「食」と「農」コミュニティ誌
Man・ma～ja!
まんま～じゃ
2017 Spring vol.49
2017年4月22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

JAグループ 耕そう、大地と地域のみらい。

ケータイ版 Man・ma～ja! 公式facebookもよろしく!!!
メールでもお応募こちらからどうぞ♪
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。

コメナルドベーカリー販売開始

コメナルドベーカリー
#AIZU#

会津の農産物を使ったパンのブランド「コメナルドベーカリー」が今月より販売開始しました！
3月1日にパンの製造などを行う銀嶺食品さんと業務連携を結び、4月1日から「まんま～じゃ」の店頭に並んでいます。
「まんま～じゃ」以外でも、「いいでの四季」など
他のJA直売所でも順次販売を開始します。
パンの種類は21種類。食パン・総菜パン・
菓子パンなど、豊富な品揃えです。

まんま～じゃ店内の様子

会津産コシヒカリ
玄米パン!!
お土産にもピッタリ♪

会津産コシヒカリ玄米パンを使って作ってみました♪
表紙で紹介したサンドイッチ弁当!

20種類以上の
パンを揃えています！

ばぁばの知恵袋

日本料理の美味しさは、甘味・塩味・酸味・苦味・旨味から成り立ちます。出汁を使うことで、より料理の味や香りが豊かになり、素材の美味しさが引き出されます。
そのため出汁は、和食には欠かすことが出来ません。
また出汁を使うことで、塩分が控えられ、健康的な食生活にも繋がると言われています。

日本料理の基本「だし」編

だしの種類

最近では、様々な粉末だし・出汁パック・液体だしなどが販売されていますが、自分でしっかりとった出汁は、風味も格別で、いつもの料理がさらに美味しくなります。日本で出汁をとるのに使われている一般的な素材は、昆布・にぼし・鰹節・干しシイタケです。これらの特徴を活かして、使い分け、組み合わせることで、より料理を美味しく感じさせることができます。

一番だしと二番だしって？

皆さんは、一番だし・二番だしの違いをご存知ですか？一番だしとは、お湯が沸騰した後、煮立たせることなく、弱火にし、アク取りをした出汁のことで、瞬間の旨みを引き出し、澄んだ色合いで濃厚な香りと味になるのが特徴です。お吸い物などに使うのがオススメです。一方、二番だしは、一番だしで使った出し殻を使い、残りの旨みを弱火でじっくり取り出したものです。味付けをしっかりする煮物やお味噌汁に合うでしょう。

出汁の取り方

にぼし出汁

①水に煮干しを入れて一晩置く。(目安：水1ℓあたり煮干し30g)
②鍋で中火にかける。
③アクが出てきたら、すくい取り、5分ほど煮る。
④クッキングペーパーなどを使い、出汁をこす。

にぼし出汁で炊き込みご飯

煮干しの頭と内臓を取り除くと、苦みや臭みを減らすことが出来ます！

昆布かつおぶしの合わせ出汁

①水に昆布をつけ、30分置く。
(目安：水1ℓあたり昆布10g、鰹節20g)
②中火にかけ、沸騰直前に昆布を引き上げる。
③沸騰したら火を止め、鰹節を加え、2分ほど置く。
④クッキングペーパーなどを使い、だしをこす。

合わせ出汁で作るお吸い物

Mani-mazo! 2017 Spring vol.49

春野菜のパワーで栄養たっぷり！野菜から季節を感じよう！

3S ～食育ソムリエのおススメ～

Somurie Syokuiku oSusume

食育ソムリエの小林さんがご紹介するのは、春の訪れを感じさせる食材「茎立ち菜」です！そんな茎立ち菜に含まれる栄養価や効能をお話しします。

小林　明美 さん
出身地：喜多方市塩川町
好きな食べ物：茎立ち菜

［茎立ち菜］

会津の春の訪れを知らせる野菜とも言われる「茎立ち菜」。「かき菜」の一種とされていて、厳しい冬を乗り越えるために、葉っぱに多くの糖分を蓄えた「茎立ち菜」は、他の季節の野菜と比べ甘みが強いのが特徴です。茎立ち菜は食物繊維が豊富で、ストレスや偏った食生活で増えがちな腸内の悪玉菌を減らしてくれます。ビタミン Cやカルシウムも多く含むので、体にもうれしいお野菜です。

会津伝統野菜の1つ「荒久田茎立（あらくだくきたち）」は、会津若松市町北町の荒久田地区が発祥です。甘味が強く、やわらかいと言われています。

調理方法では、香りが楽しめるお浸しがオススメです。他にも味噌汁、炒めものなど様々な料理に使うことができます。

環境の変化で疲れが出やすいこの時期、栄養がたっぷり詰まった茎立ち菜で、元気に新生活をスタートさせましょう！

選び方
葉の色が濃い緑色でみずみずしく、ピンと張りのあるものを選びましょう。葉の形は丸みがあり、大きすぎないものの方が柔らかいです。

保存方法
菜類は、長期間の保存には不向きですので、なるべく早めに使い切りましょう。横に置くと起き上がろうとしてくたびれてしまいます。保存の際は、切り口を下に向け、縦に立てて冷蔵保存しましょう。新鮮なうちに湯がいて冷凍すると、色も味も長く保てます。

まんま～じゃへ出荷している生産者からのMessage

会津伝統野菜「荒久田茎立」

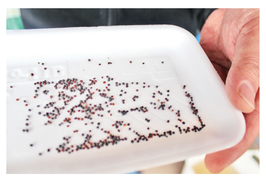
渡部 明弘 さん
(出荷者名は、渡部サキ子さんです。)
会津若松市町北町

私で17代目、両親と共に農業に取り組んでいます。最近では、小学生の子供も手伝ってくれるようになりました。1年間を通して、旬のものを中心に様々な野菜を出荷しています。今の季節は茎立ち菜などを出荷しており、会津伝統野菜である「荒久田茎立」を栽培しています。

普通、受け継がれていく種で作る茎立ち菜は、苦味、灰汁味が出やすいのですが、荒久田茎立は、味が変わらず、甘く軟らかいのが特徴です。

春の出荷のため、冬期間の温度管理や、ハウスがつぶされないようにする雪対策、畑の切り替えしなどが大変ですね。でも良い意味でこだわりを持たず、その都度、臨機応変に対応できるよう楽しんで農業をしています。

おいしいと感じてもらい、買ってもらえる。それは本当にうれしいですし、そう思ってもらえるために農業を続けていきたいですね。また、会津伝統野菜もしっかり受け継いでいきたいです。会津の安心安全な野菜をいっぱい食べてください！


受け継がれていく荒久田茎立の種

新鮮な野菜を届けます

旬の食材を使って

茎立ち菜と厚揚げの生姜焼き

【材料】(4人前)
・茎立ち菜 …… 1束
・厚揚げ …… 2枚
・醤油 …… 大さじ2
・料理酒 …… 大さじ1
・みりん …… 大さじ1
・おろし生姜 …… 小さじ2
・ごま油 ……適量

【作り方】
①厚揚げは食べやすい大きさに、茎立ち菜は、4～5cmのざく切りにする。
②醤油、酒、みりん、おろし生姜を混ぜ合わせる。
③フライパンにごま油をひき、厚揚げと茎立ち菜の茎の部分を焼く。
④軽く火が通ったら、茎立ち菜の葉の部分と②を入れる。
⑤具材がしんなりし、タレが絡んだら出来上がり！

あいづ粉・菜!!再発見!!! ～おやさいの旅～♪

第30回 パティスリーアール Patisserie Ar.

今回ご紹介するのは、中央通りにお店を構え7年目を迎えた「Patisserie Ar.(パティスリーアール)」さんです！中合会津店での営業も含めると9年目になります。今回は、マネージャーの荒木さんにお話を伺いました。

季節の果物を使ったスイーツ

人気のクッキーシュー

わさびソースの和風スパゲッティ

ランチメニュー…¥880～
ケーキ各種 ……¥315～
(税抜き)表記です。

▶開放感のある店内。贈答用の商品もたくさんあります♪

カルボナーラの茎立ちトッピング

パティスリーアール
『Patisserie Ar.』

[住所]〒965-0037
会津若松市中央1丁目4－15
[駐車場]9台
[電話番号]0242-24-0933
[営業時間]10:00～19:00
(ランチ11:00～14:30)
[定休日]無休(水曜日はランチ休み)

J&A 今日はよろしくお願いします(*^◇^*)(^0^)黒とピンクで統一感のある可愛いお店ですね！

荒木さん 駐車場があって、くつろいでお茶が出来るようなケーキ屋さんを作りたくてオープンしました。地元の食材、その時期に美味しい旬のものを使ったメニューを提供しています。

J&A 可愛いケーキや焼き菓子がたくさんありますね(*^◇^*)♪

荒木さん 「笑顔のそばにあるお菓子」を目指しています。ショーケースに並ぶケーキを見てどれにしようか悩んでいるお客様を見ると嬉しくなりますね。焼菓子も、ちょっとした お祝いのプレゼントなどに使ってもらえるようなものを心がけています。

J&A ランチもあるのですね！(^0^)

荒木さん はい、ランチタイムには8種類のパスタと、ハンバーグ、グラタン、ドリアなどのセットメニューを提供しています。お家で食べるよりちょっとおしゃれに！でも、飾りすぎない料理にしたいと思っています。

J&A 前菜・サラダ・スープがついているのも嬉しいですね！

荒木さん 四季ごとに変わるメニューを楽しんでいただければと思います！迷ってしまうくらいたくさんのケーキも置いてあります。お気軽にせひ、お立ち寄りください！

J&A…ジュンくんとアンちゃん　Junくん　Anちゃん