

# まんま~じゃ!の ja じゃあ 歩こう

## カフェめぐり編

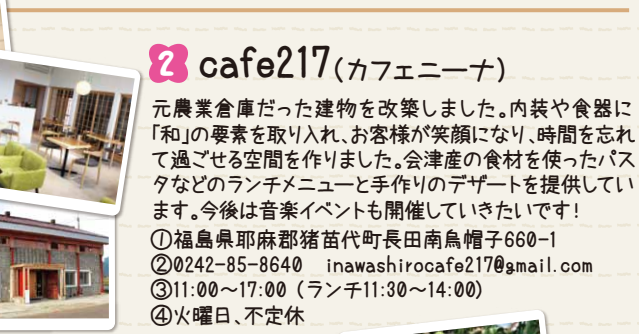
### 1 三茶 cafe

野口茶世記念館前にある「三城」という老舗の蕎麦屋に併設しています。地元の野菜を使った季節のメニューを提供します。そば粉100%使用のガレットクレープやオーガニックの紅茶など、身体にも心にも優しいカフェです。  
 ①福島県耶麻郡猪苗代町大字三ツ和字波々傳目1106-1  
 ②0242-65-2828 ③9:30~18:00(L017:30)  
 ④水曜日



### 2 cafe217(カフェニーナ)

元農業倉庫だった建物を改装しました。内装や食器に「和」の要素を取り入れ、お客様が笑顔になり、時間を忘れて過ごせる空間を作りました。会津産の食材を使ったパスタなどのランチメニューと手作りのデザートを提供しています。今後は音楽イベントも開催していきたいです!  
 ①福島県耶麻郡猪苗代町長田南鳥帽子660-1  
 ②0242-85-8640 inawashirocafe217@gmail.com  
 ③11:00~17:00(ランチ11:30~14:00)  
 ④水曜日、不定休



### 3 ボタニカルショップ&ファーマーズカフェca-ga

自社の花苗・野菜苗・鉢・観葉植物などの販売と、自社農場で作った野菜や食用花(エディブルフラワー)を使ったメニューをカフェにて提供しています。メニューは日替わりで、その日採れたものを提供していきます!内装はこの角度から見ても植物が見えるように制作しています。  
 ①福島県耶麻郡猪苗代町大字堅田字入江村前681-1  
 ②0242-36-7070 ③10:00~17:00 ④水曜日



木々の緑も深くなり、お散歩が楽しい季節になってきました。お散歩途中には落ち着いた場所ではほっと一息つくのも、楽しみの一つですよ!美味しい物は、会話にも花を咲かせます。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、猪苗代町のカフェストリート!

観光地として有名な猪苗代町には、たくさんのカフェがあります。今年に入り、猪苗代町の49号線沿いにカフェがぞくぞくとオープンしているのをご存知ですか?今回は、そんな新しいカフェ3店をめぐります! ①所在地 ②電話番号 ③営業時間 ④定休日

外にお出かけの際は、ご家族や友人とゆっくりお話ししながらカフェめぐりをしてみてはいかがでしょうか?

## みんなのひろば

### 初めて食べました。

まんじゅうの天ぷら、千葉から越してきた私には初めてで、大好きになりました。小5の子供も一緒にたべています。(男の子ですが、あまい物が大好きなで)  
 (F. Eさん・30代・女性)

### いちごに感激!!

いちごワンパック350円の小粒なものを選びました。ロールケーキを作るからです。とても甘くておいしい、色も美しく感激しました。(K. Iさん・60代・女性)

### JA商品券当たりました!

熊野屋さん、最近コープやヨークなどにもコーナーができて、手軽に買うこともでき買っています。ですが、本店にはまだ行ったことがないので、由来も分かったところで、ぜひ行ってみたいです。前回うれしいことにJA商品券があたり、早速、果物、野菜買って来ました。ありがとうございます。いつも記事楽しく読んでます。(I. Mさん・50代・女性)

### まんま~じゃに行くのが楽しみ!

月に一回、若松市に行く機会があるので、時間があるときは、まんま~じゃに必ずよらせていただきます。特に枝豆、とうもろこしのシーズンは、楽しみにしています。花のコーナーは安くて種類が多いので、家内も楽しみにしています。  
 (I. Yさん・60代・男性)

### 会津の野菜大好き!

会津に住んで5年になります。会津の野菜は本当に美味しいです。季節の野菜が紹介されているコーナーはいつも楽しみにしています。旬の食材を使って作る料理も時々作っています。料理のレポートに加えています。今回もアスパラのきんぴらや天ぷらも作ってみたいと思います。  
 (K. Mさん・60代・女性)

## あぐりかふえC's 情報

●ランチセット  
 【野菜食べ放題・メイン・スープ・ライス】... ¥780~¥850  
 ●手作りケーキ・マフィン各種 ..... ¥300  
 ●ジェラート各種 ..... ¥200  
 7月1日にあぐりかふえC'sは、2周年を迎えます(^.^)それに伴い、7月よりメニューも新しくなります!「夏野菜たっぷりトマトソースパスタ」のランチセットが850円で販売開始します。ぜひご賞味ください!他にも旬の食材を使ったメニューを提供していきますので、これからもどうぞよろしくお願いいたします!



## クイズにTry!!

Q. 血液をサラサラにする効果をもつたまねぎ。切っていると涙が出てくるのは何という成分の影響でしょうか?

正解は「はかま」でした!  
 応募総数91通・正解者91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。

### 応募方法はここからです

①クイズの答え②気に入ったコーナー③ご意見・ご感想④氏名(匿名希望の場合はペンネームも)⑤年齢⑥郵便番号・住所の電話番号を明記の上、以下のいずれかでご応募ください。  
 郵送の場合:  
 〒965-0025 会津若松市扇町35番地1 JA会津よつば あいづ地区本部  
 クイズにTry! 係  
 メールの場合:info@aizuyotuba.jp  
 お買い物ついでに郵送料をかけた応募できます!  
 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。  
 ※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。

# Man-ma~ja!

JA会津よつばの「食」と「農」コミュニティ誌

2018 Early Summer  
 vol. 55

2018年6月16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

### 3S~食育ソムリエのおススメ~

## たまねぎ

## ばあばの知恵袋 薬味の魅力編

### あいづ彩! 菜!! 再発見!!! ~おやさいの旅~

## Restaurant & Bar Beans



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

JAグループ 耕ぞう、大地と地域の暮らし。

●営業時間/9:30~18:00  
 ●定休日/毎月第1水曜日(お休みです!土日祝日は営業してま〜!! にじのおやさい)  
 ☎(0242)24-0831

旬菜館 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

あぐりかふえC's ●営業時間/11:00~16:00 (ランチは14:00ラストオーダー)  
 ●定休日/毎月第1・3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 Na



## 直売所イベント情報

都合によりイベントは予告無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】
- 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
- 29日** 毎月「29日」は、**肉の日**  
鶏肉・豚肉【20%引き】  
※牛肉・加工品・地鶏・麓山高原豚は除く
- 6月 16日~17日** **静岡産新茶詰め放題**

## えがお

まんま〜じゃでは、様々なイベントを開催しています★

- いちごフェア**  
チョコレートファウンテン  
大人気でした♪
- アスパラフェア**  
店内にて販売している  
会津トマト麵を使用!
- 母の日イベント**  
カーネーションの村販売
- 食育ソムリエイベント**  
今回のテーマは「しいたけ」!

まんま〜じゃブログやっています! <http://www.ja-aizu.jp/fm/>  
ブログの他にも、イベントカレンダーなど最新情報をご覧いただけます♪

## ばあばの知恵袋

冷奴にはネギ、お刺身にはわさびなど、日本料理には味をひきたてる「薬味」が欠かせません。日本で使われている薬味には、ネギ、生姜、みょうが、わさび、ニンニク、シソなど様々なものがあります。自分の好みによって加えることができるのも、薬味の良さですね。今回は、そんな薬味の調理例をご紹介します!

### 薬味の力

料理に少し添えるだけで彩りもよくしてくれる薬味。料理に薬味が使われるようになったのは、薬味の持つ力に理由があります。薬味の特徴として、それぞれに独特な香りや風味の良さがあります。それによって、食欲を高め、臭みの抑制によって料理の旨味を引き立ててくれます。

### また、薬味には殺菌作用があり、食品の腐敗や食中毒を予防する効果もあると言われています。そのほかにも、薬味は免疫力を上げたり、疲労回復したりとこれからの季節にピッタリな食材です。

### 薬味を味わおう!

#### 青じそ

鮮やかな緑色とさわやかな香りの青じそは、貧血や疲労回復、風邪予防に効果的です!

**保存方法**  
①沸騰したお湯に塩を加える  
②青じそを入れて、鮮やかな濃い緑色になるまで茹でる。  
③冷水にさらす  
④絞って水気を切る  
⑤1枚1枚ひろげて重ね、5枚重ねるごとに軽く塩を振る。ラップをして冷凍庫で保存すると長持ちします♪

海苔の代わりにシソを巻いて...「シソおむすび」

#### みょうが

シャキシャキとした食感と食欲そそる香りのみょうがは、身体にこもった熱を冷ます効果もあり、夏バテ予防に効果的です!

#### 生姜

ピリッとした辛みと風味の生姜は、発汗作用によって新陳代謝を高めてくれ、冷え症改善にも役立ちます!

和んだみょうがとかつお節を醤油で和えるだけ! ご飯のお供にもピッタリの「おかがみょうが」

香り豊かな「生姜の炊き込みご飯」

# いよいよ夏本番! 夏野菜をたくさん食べよう!

## 3S Somurie 食育ソムリエのおススメ

食育ソムリエの小林さんをご紹介します。は、万能野菜の1つ「たまねぎ」です。煮ても焼いても美味しい! 和食・洋食問わず、どんな調理にも大活躍ですね。そんなたまねぎに含まれる栄養価や効果をお話します。

### 【たまねぎ】

様々な料理に使えるたまねぎですが、切っていると涙が出てきませんか。あれは硫化アリルという成分の影響です。たまねぎには、硫化アリルが多く含まれており、刺激や匂いのもとになる反面、肉や魚などの臭みを消してくれます。また、血液をサラサラにする効果によって動脈硬化の予防や血流を改善する働き、疲労回復を早める効果もあります。硫化アリルにはビタミンB1の吸収を高める効果もありますが、加熱によりその効果が失われてしまったり、水に溶けだしたりしてしまいます。硫化アリルをより摂取したい場合は、生のまま食べるのが良いでしょう。ただし、たまねぎを加熱することによって甘味やうまみ成分が出てくるので、目的に合わせて調理しましょう。

また、たまねぎは「ダイエットによい」とも言われますが、これはケルセチンという成分によるもので、悪玉コレステロールを減らし、脂肪の吸収を抑える効果があります。

これから出てくる新たまねぎは、普通のだまねぎに比べるとみずみずしく、甘いのが特徴です。その分、カビなどが生えやすいので、使う分だけ購入し、早めに使い切るようにしましょう。

たまねぎは、常温で保存できるのが特徴です。ネットに入れて、日陰の風通しのいい場所につるしておくとし、より長く保存できます。夏場の気温が高いときは、新聞紙に包んで冷蔵庫で保存しましょう。薄切りやみじん切りにして火を通した後、冷凍保存袋に入れて、冷凍庫での保存も可能です。

玉ねぎは、楕円形のものより球形で丸々としていて、固くずっしりと重みを感じるものがよいでしょう。首と根の部分が小さくぎゅっと締まっているもので、外側の茶色い皮が乾燥して艶があり、傷などが無い物を選びましょう。新玉ねぎは、カビなどが生えやすいので、よく確認しましょう。

たまねぎは、常温で保存できるのが特徴です。ネットに入れて、日陰の風通しのいい場所につるしておくとし、より長く保存できます。夏場の気温が高いときは、新聞紙に包んで冷蔵庫で保存しましょう。薄切りやみじん切りにして火を通した後、冷凍保存袋に入れて、冷凍庫での保存も可能です。

愛情を込めて作った玉ねぎ  
まんま〜じゃにも沢山並んでます!

## 旬の食材を使って たまねぎの和風ピクルス

【材料】  
・パプリカ …… 1/2個  
・たまねぎ …… 1/2個  
・人参 …… 1/2個  
・酢 …… 大さじ3  
・醤油 …… 大さじ3  
・わさび …… 小さじ1  
・オリーブオイル …… 大さじ1  
・砂糖 …… 小さじ1

【作り方】  
①パプリカ、たまねぎ、人参を薄切りにする。  
②調味料を混ぜ合わせておく。  
③②に①を加え、漬ける。

手軽に作れる常備菜♪

## 第36回 Restaurant & Bar Beans

今回ご紹介するのは、神明通りの路地にある「Restaurant & Bar Beans」さんです! お洒落で上品な雰囲気の中、ゆったりとくつろいだ時間を過ごせるお店です。今回は、オーナーの大橋さんにお話を伺いました。

野菜とあまりのパスタ  
豚ロースのグリル 季節の野菜添え

農産野菜のバーニャカウダ  
お酒もたくさん揃ってます!

【住所】〒965-0871 福島県会津若松市栄町2-25 アビスビル1F  
【電話番号】0242-28-5077  
【営業時間】11:00~14:00(月~金のみ) 17:30~23:00  
【定休日】毎週日曜日  
FacebookとTwitterやってます!

▲姉妹店「炭火焼BALフリホル!!!」(Beansより徒歩3分)

J&A 今日ではよりお願いします(\*^o^\*)(^o^\*)大人な雰囲気のお店です! カウンターも素敵です♪  
大橋さん よろしくお願ひします。会津にないスタイルのお店を作りたいたいと思ひ、11年前にオープンしました。  
J&A ティナーとランチ、どの料理も美味しうすね(\*^o^\*)♪  
大橋さん 会津産の食材を使いながら、アメリカンやイタリアン、タイの料理など様々なメニューを提供しています。ランチには、8種類のメニューを準備しています!

J&A 野菜のみずみずしく美味しかったです(^o^)  
大橋さん グランドメニューの他に、季節や日によって変わるメニューもあります。また、30名~60名の貸切パーティーや結婚式の二次会なども対応しますの、ご相談ください。姉妹店である「炭火焼BAL Frijol(フリホル)!!!」も会津産の野菜を使った料理を提供しています。ぜひご来店ください!

J&A…ジュンくんとアンちゃん Junくん Anちゃん