まんま～じゃ！のja(じゃあ)歩こう♪ 会津の文化財編

休日にはほっと一息、会津地域の隠れた名所やお散歩道を巡って見よう♪

寒さがひとしお身にしみる季節になりました。寒さは厳しいですが、冬の会津の町並みや景色も素敵ですよね。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**に触れてみませんか。

今回ご紹介するのは、

国指定重要文化財 天鏡閣

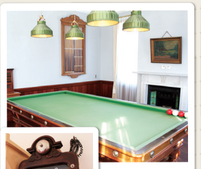
〒969-3285
福島県耶麻郡猪苗代町大字翁沢字御殿山1048
営業時間／5月～10月：午前8時30分～午後5時
11月～4月：午前9時～午後4時30分
TEL／0242-65-2811（年中無休）

遊覧船の発着場で、湖上遊覧を楽しむことができる長浜から道を少し上ると見えてくる天鏡閣。有栖川宮威仁親王殿下が猪苗代湖畔を訪れた際、その景色の美しさを賞せられ、御別邸を建設することを決められ、明治41年8月に完成しました。同年9月に、皇太子嘉仁親王殿下（大正天皇）の行啓が有り、その際、この御別邸を「天鏡閣」と命名されました。

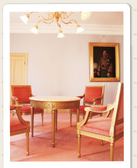
建物の老朽化により、昭和46年4月より使用を中止しましたが、昭和54年に天鏡閣、別館、表門が国の重要文化財に指定され、昭和57年に修復工事が完成しました。現在、天鏡閣には、復元された家具調度品や、有栖川宮殿下ゆかりの品々が館内に展示してあり、当時の状況を誰でも感じられるよう一般公開されています。

毎年8/21の県民の日には、記念イベントを開催し、地元の方の絵画の展示や演奏会などが行われます。他にもさまざまなイベントを開催しているので、ぜひ優雅なひとときを過ごしに足を運んでみてください。

天気のよ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♪♪


▲球戯室

◀呼出用受信機


▲御居間

▲明治のドレスを試着体験できます♪（4月～11月）

▲明治の文化と外交の歴史を見ることができます。

▲5～10月には近くにある旧高松宮翁島別邸（福島県迎賓館）の庭園も観覧できます。

▼昭和59年に有栖川宮威仁親王銅像が東京築地から移設再建されました。

▲秋は紅葉、春には桜でお迎えします。

◀ロイヤルティー＆スイーツで穏やかな時間を過ごしませんか？スイーツも地元のお菓子屋さんで作られているものです♪（4月～11月）

◀お土産コーナーには、会津地鶏卵を使用したオリジナルカステラなどもあります♪

まんま～じゃ 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】

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

年末年始の営業について

12月30日(日)	12月31日(月)～1月4日(金)	1月5日(土)
15：00まで営業	休み	初売り

みんなのひろば

えがおから元気をもらっています。
イベントの「えがお」のコーナーいいですね。子供たちの邪心のないえがおに、孫と離れている私は、元気をもらっています。会津に、これからの活力を感じます。（I.Kさん・60代・女性）

行ってみたい！作ってみたい！
飯盛山、前を よく通ってもなかなか散策というとあの階段を見ると、あがる機会も気分もなえますが、こんなに見るところがあるんですね。地図がわかりやすくて行ってみたいと思いました。蜂蜜レモンゼリーもおいしそうですね。ぜひ作ってみたいなぁと思いました。（のんこさん・40代・女性）

他とは違うね！…大好きです♪
あぐりかふぇ大好きです。塩こうじソテーは本当においしいですね。サラダが食べ放題なのも嬉しいです。帰りには必ずまんま～じゃで新鮮野菜を購入してきます。他とは新鮮さが違いますね。（しばちゃんさん・40代・女性）

必ず立ち寄っています。
毎月中旬に会津に用があるため家内と２人でプチ旅行がてらに行きます。必ずと言ってはいうほど「まんま～じゃ」に買い物に行きます。会津の季節の野菜が手に入るので嬉しいです。（I.Yさん・60代・男性）

学べてよかった！！
たくさん買った場合の冷凍保存の仕方が分かったので、やってみたいと思います。子供たちは夕顔が好きですが、1本は食べきれないので、わかってよかったです。（Qちゃんさん・30代・女性）

身しらず柿おいしかった～♥
今日初めてまんま～じゃに行きました。売り場が広くて商品が充実していて楽しかったです。身しらず柿を買いましたが、甘くておいしかった。今度利用して実家に送ります。（にっけさん・30代・女性）

▶今年1年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した。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、何卒宜しくお願い申上げます。▶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.58です♪お楽しみに♪

あぐりかふぇC's情報

あぐりのデミライス

MENU
- あぐりのデミライス …… ¥980
- 手作りケーキ・マフィン各種… ¥300
- ジェラート各種 …… ¥200

今月のオススメは、あぐりのデミライスです。あぐりのデミグラスソースにきのこをたっぷりと入れ、ふわとろ卵で仕上げました。新米がおいしくすすむ一品です！ぜひお召し上がりください（^^）

年末年始の営業について ・12/29(土)～1/4(金)休み ・1/5(土)通常営業

クイズにTry!!

Q. 人参には「○○○○」が多く含まれており、肌の調子を整え、風邪などの予防にも効果的と言われています。

ヒント 3S～食育ソムリエのオススメ～をみてね。

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♪

JA直売所やJAガソリンスタンドで使えます♡

vol.56当選者 正解は「150種類」でした！
応募総数90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。

応募方法はこちらです
①クイズの答え②気になったコーナー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⑦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。

※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!!
(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

あぐりかふぇ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 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
2018 Winter vol.57
2018年12月15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 FAX0242-37-2257 http://aizuyotuba.jp/ ✉ info@aizuyotuba.jp

まんま～じゃ周年祭

10月6日（土）から3日間、まんま～じゃの周年祭が開催されました。
まんま～じゃは、本年で11周年を迎えます。
毎年恒例になった生産者による大鍋の芋汁配布には、長蛇の列が出来ました！

ばぁばの知恵袋

毎日の食卓に欠かせない漬物。生では食べにくい野菜も、漬物にすると食べやすく、箸休めとしてもついつい口に運んでしまいますよね。浅漬け、塩漬け、ぬか漬け、酢漬け、味噌漬けなど種類も豊富です。今回は、そんな漬物についてご紹介します！

～ 日本の伝統食「漬物」を楽しも？♪ ～
お漬物編

漬物の歴史

昔から人は春夏秋に収穫した野菜を保存し、冬に、蓄える必要がありました。冷蔵庫などもなく、ただ放っておくと腐ってしまう野菜ですが、塩を使うことで冬まで野菜を保存することが出来ました。作るのも簡単で、長期間寝かせることで旨味が出て美味しくなることから、保存食として「漬物」が広まったと言われています。

また、この旨味は、乳酸菌や酵母菌が発酵することにより生まれます。漬物に含まれる植物性乳酸菌は、腸内の善玉菌を増やす働きをし、おなかの調子を良くしたり、免疫力を上げたりする効果が期待されます。

旬の野菜のお漬物

大根の醤油しぼり漬け

材料
- 大根…… 1kg
- 塩 …… 35g
- 醤油 …… 150cc
- ざら糖 …… 120g
- 根生姜 ……お好みで少々
- タカの爪 ……お好みで少々

作り方
①大根の皮をむいて、縦に半分に切り干す。大根の葉も切り落として、一緒に干す。（天気の良い日を選び4日から5日行う。）
②①をいちょう切りして塩で漬ける。葉も一緒に漬ける。
③重石をして4日～5日かき混ぜながら漬ける。
④③をざるにあけて水抜きを行う
（重石をして4日～5日上下の入れ替えをしながら行う）
⑤④にざら糖、醤油、根生姜、タカの爪を一緒に入れ本漬けをする。
⑥2週間位で出来上がり！

大根の生漬

材料
- 大根…… 1kg
- 塩 …… 25g
- 酢 …… 50cc
- ざら糖 …… 180g
- 色粉（食紅黄色）…… 少々
- タカの爪 ……お好みで少々

作り方
①大根の皮をむき、上下を切る。
②3等分してそれを半月に切る。
③材料を一緒に漬けます（4日～5日）で出来上がり！

時短！白菜の浅漬け

作り方
①白菜を沸騰した塩水でサッと茹でる。
②冷水にさらす。
③塩水で1時間ほど漬け込んで完成！サッと茹でることで、漬けこむ時間が少なくて済みます♪

＼どれを作ろうかな～!?／

Mani-mazo! 2018 Winter vol.57

冬野菜をたくさん食べて寒さを吹き飛ばそう！

食育ソムリエ ～食育ソムリエのおススメ～

Somurie Syokuiku oSusume

食育ソムリエの五十嵐さんがご紹介するのは、これからの季節にピッタリの温かいシチューやカレーにも大活躍する「人参」です。生でもシャキシャキとした食感を楽しめ、加熱調理をするとやわらかくなり、甘味が増して美味しくなりますよね。そんな人参に含まれる栄養価や効能をお話します。

五十嵐　伸枝 さん
出身：会津若松市一箕町
好きな食べ物：人参

［人参］

緑黄色野菜である人参は、他の緑黄色野菜と比較しても非常に多くのカロテンを含んでいます。人参に含まれているカロテンは、皮膚や粘膜を丈夫にするため、肌の調子を良くし、風邪などの細菌感染も防ぐ効果があると言われています。また、体の免疫力を高め、がんの予防などにも効果的です。カロテンは、人参の皮に多く含まれているため、できるだけ皮も一緒に調理して食べると良いでしょう。

また、カロテンは加熱することで体内への吸収率が高くなると言われています。油との相性がよいため、油で炒めたり、揚げたりすることでより効果的に栄養素を摂取することができるでしょう。

そして、人参には食物繊維が多く含まれており、腸の働きを良くして、便秘を解消してくれます。他にも、カリウムによって体内の余分な塩分を排出し、血液の循環が良くなることも期待されています。

年末年始で登場する会津の郷土料理の「いかにんじん」や「こづゆ」にも人参は使われていますよね！人参を食卓に上手に取り入れて、寒い冬を元気に過ごしましょう！

選び方
人参の表面に、傷やひび割れがなく、なるべく色が濃い物を選びましょう。葉がついているものは、葉先までシャキッとしているもの、葉がついていない場合は、切り口が新しいものを選びましょう。

保存方法
冷蔵庫で保存する場合は、乾燥をできるだけ防ぐため、新聞紙などで包み、保存しましょう。葉がついている人参は、葉の部分と根元を切り離し、切り口をラップで包んで別々に保存します。調理しやすいよう切ってから保存容器に入れ、冷凍保存するのもおすすめです。

まんま～じゃへ出荷している生産者からのMessage

安心安全な農産物を届けます！

会津若松市門田町
三国 秀雄 さん

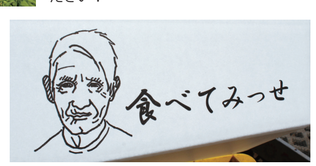
専業農家になり、17年になります。ゴボウや人参などの根菜類や、柿、桃、ぶどうなどの果物を中心に販売しています。人参の栽培は、会津の美味しい人参を年間通して供給していきたいとの想いから始めました。毎年試行錯誤しながら育てていますが、今年の人参は色もよく美味しく育ちました！

料理も好きで、自分で育てた果物をジャムにしたり、甘く煮たりして食べています。人参は、カレーライスに調理するのが好きです。自分が育てた農産物を「美味しかったよ！」と消費者の方に言っていただくととてもやりがいを感じます。

まんま～じゃには、オープン当初より出荷しています。朝出荷しに行ったときの他の出荷者さんとの会話は、栽培の仕方などの情報交換になり、技術の向上になっています。

これからも美味しい農産物を真心込めて作っていきますので、ぜひ食べてみてください！

採れたての人参



この箱が三国さんの育てた農産物の印です。

旬の食材を使って

人参と玉ねぎのバターライス

【材料】（2名分）
- ご飯 …… 400g
- 人参 …… 1／2個
- 玉ねぎ …… 1／2個
- 塩コショウ …… 適量
- バター …… 20g
- パセリ …… 少々

【作り方】
①人参・玉ねぎをみじん切りにする。
②フライパンにバターを熱し、①を炒める。
③火が通ったら、塩コショウで味付けをする。
④ご飯を入れて混ぜ、全体に味がついたら皿に盛りつける。
⑤パセリを飾ったら完成！

あいづ粉・菜!!再発見!!!

～おやさいの旅～♪

第38回 ベーカリー&カフェ コパン

今回ご紹介するのは、丘の上に佇む可愛らしい建物のパン屋&カフェ「コパン」さんです！社会福祉法人心愛会によって運営され、パンだけでなくランチメニューやカフェメニューも提供しています。今回は職員の星さんにお話を伺いました。

会津産米粉パンのソースカツサンドランチ

米粉のクリームパンと米copain

マロンタルト

スタッフさん

▶暖かい雰囲気の店内

◀手作りお菓子もたくさん♪お客様のご希望に合わせてギフト用にもお作りします。お気軽にお問合せください。

- 米粉のクリームパン ……￥230
- 会津米copain ……￥108
- 会津産米粉パンのソースカツサンドランチ ……￥850

（税込み）表記です。

『ベーカリー&カフェ コパン』

[住所]〒965-0005
会津若松市一箕町亀賀字北柳原52
[駐車場]8台
[電話番号]0242-93-7566
[営業時間]10:00～17:00
[定休日]毎週日曜日

ご案内図

J&A…ジュンくんとアンちゃん

J&A 今日はよろしくお願いします(*^◇^*)(^0^)♪とても香ばしく美味しそうな香りがお店に広がっていますね♪

星さん よろしくお願いします。平成19年にオープンしてから、体に優しいメニューを心がけており、隣接するパン工房で手作りをして提供しています。

J&A 「コパン」というお店の由来を教えてください(*^◇^*)♪

星さん フランス語の「仲間」という意味を持つ言葉からきており、障がい福祉サービス事業所として、障がいのあるなし関係なく、ありのままの自分の姿で共に働き、共に生きていこうという想いが込められています。たくさんのお客さんに来ていただき、障がいを持つ方々が頑張っているところを見て頂き、理解が深まってくれたらと思っております。

J&A パンだけでなく、お菓子やケーキもありますね(^0^)ランチも美味しそう！

星さん ランチも約5種類準備しています！パンを買って、ドリンクと共にお店で食べていただくことも可能ですので、他の喫茶店同様、ゆったりとした時間を過ごしに、ぜひ来てください♪