

JA会津よつば「食」と「農」コミュニティー誌

# man ma ja smile

まんまーじゃ スマイル

2020  
SUMMER  
vol.2

2020年8月5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 総合企画部広報課 ☎0242-37-2450 FAX 0242-37-2255 <https://aizuyotuba.jp> ✉kouhou@aizuyotuba.jp

直売所からのオススメ

キュウリ

ばあばの知恵袋

お盆編

発見! 会津のうまい旅

ファットリアこもと



JA会津よつばの  
HPからも  
誌面を見ることが  
できます♪



コメナルド画伯公式ツイッター  
@Komenardo



JA会津よつば  
公式フェイスブック



JA会津よつば

農業のために 地域のために 明日のために

JA共済の地域貢献活動



**農青連活動**

7/4 西会津町立西会津小学校

西会津町立西会津小学校は、「放課後子ども教室第1回休日活動～田んぼの生きものをさがそう!～」を行いました。児童たちは、保護者と一緒に参加しました。

農青連とは、農業協同組合青年連盟のこと。農業を支える若者が集う組織です。JA会津よつばの農青連は、地元の小学校などで農業と食の大切さを教える食農教育を行っています。今回は、田んぼの生き物調査を各地で実施しました!

7/2 喜多方市立加納小学校

喜多方市立加納小学校は、小学5・6年生19人を対象に生き物調査を行いました。

全農ビジネスサポートの山崎敏彦さんを講師に迎え、まずは教室で田んぼに住む生き物と環境について学びました!

次に同校近くの水田に移動し、生き物を探りました

何が見つかったかな!?

1年生も見学に来ましたよ! 5・6年生が採取した生き物に興味津々! 上手にスケッチしました

珍しい生き物も発見? 感触はどうかな!?

農青連のメンバーと採取した生き物を図鑑で調べます。ヤゴやオタマジャクシなど全部で25種類の生き物を見つけました!

水田に移動し、生き物探し開始!

農青連のメンバーと楽しく活動出来ました!

室内で、生き物多様性と農地保全の大切さを学びます。参加者たちは真剣に話を聞きます!

バレットに生き物を入れ、観察します。なんていう名前の生き物だろう??

# ばあばの知恵袋

## お盆編

8月に入り、お盆が近づいてきました。新型コロナウイルスと共存する生活様式で迎える夏に、まだまだ戸惑いを感じているのではないのでしょうか。今年は、例年と異なる様子のお盆になりそうですね。

今回は、お盆や秋のお彼岸にも活用できる、炊飯器で作る「おはぎ」と米粉を使った「団子」のレシピを紹介します。

### おはぎの作り方

〈材料〉約10個分

- もち米 …………… 1合
- うるち米 …………… 1合
- 粒あん …… 600g (お好みで調整してください)

〈作り方〉

- ①もち米は一晩、水に浸けておく。
- ②炊く直前にうるち米と混ぜて炊飯器で炊きます。水の量は2合のお米を炊くときよりも少し控えめにします。
- ③炊き上がったら、蒸らして、温かいうちにすりこぎで軽くつぶします。
- ④粗熱がとれたら、俵型にして、あんこで包んだら完成!

もち米の割合を多くすると、よりモチモチとしたおはぎになります。お好みに合わせて調節してください!

### 米粉のみたらし団子の作り方

〈材料〉約15個分

- 米粉 …………… 100g
- お湯 …………… 100cc
- ★醤油 …………… 大さじ1
- ★砂糖 …………… 大さじ2
- ★みりん …………… 小さじ1
- ★水 …………… 80cc
- ★片栗粉 …… 小さじ1

〈作り方〉

- ①ボウルに米粉とお湯を入れて、菜箸などで混ぜる。
- ②①が触れるくらいに冷めたら、手でこねてまとめ、1口大に丸める。
- ③たっぷりのお湯で約3分茹で、水で冷やしたら、ザルにあげておく。
- ④小さめの鍋に★をすべて入れ、弱火でかき混ぜながら、とろみがつくまで煮る。
- ⑤③に④をかけたらずらに完成!

タレをかけずに、お供え団子としても活用できます!

# 旬の食材を使って

## 夏野菜と冷しゃぶそうめん

【材料(2人分)】

- ・そうめん …………… 2人分
- ・ミニトマト …………… 6個
- ・ナス …………… 1個
- ・ズッキーニ …………… 1/2個
- ・豚肉 …………… 150g
- ・油 …………… 適量
- ・塩コショウ …………… 適量
- ★ごま油 …………… 大さじ1
- ★すりごま …………… 大さじ4
- ★麵つゆ(4倍濃縮) …………… 1個
- …………… 大さじ4
- ★水 …………… 180ml

【作り方】

- ①お湯を沸かした鍋に1口大に切った豚肉を入れて、火が通るまで茹で、冷水で冷やす。
- ②ナスとズッキーニを半月切りもしくは輪切りにし、ミニトマトは洗って半分に切る。
- ③フライパンに油をひき、ナスとズッキーニを炒め、塩コショウで味をつける。
- ④★を混ぜて、タレを作る。
- ⑤鍋にお湯を沸かし、そうめんを茹でて水洗いし、ザルにあげる。
- ⑥お皿にそうめんと豚肉、ナス、ズッキーニ、ミニトマトを盛り付けて、タレをかけたらずらに完成!

ミョウガなどの薬味もお好みで加えてください!

# 直売所からのオススメ

まいまいの四季スタッフ

いいの四季の慶徳さんがオススメするのは、夏の味覚「キュウリ」です! シャキシャキとした食感で、サラダや漬物には欠かせない野菜ですよ! そんなキュウリについて、ご紹介します。

＜食べ方のコツ＞

漬物や酢の物にする場合は、調理する前に薄い塩水に漬けておくと、水分が抜けて味が染み込みやすくなります。

スライスして5～6時間ほど天日で干すと、特有の青くささや苦みがやわらぎ、生とは異なる弾力がある食感になります。炒め物、あえもの、漬物などに活用できますよ!

山内久美子さん

慶徳美由紀さん

## キュウリのビミツ

「黄瓜」が語源?

インドでは3000年以上前から栽培の西アジアで紀元前に定着の欧州には14世紀ごろに伝わった

日本へは10世紀ごろ唐菜の栽培が盛んになったのは江戸時代後期から

昔の日本では黄色く熟したキュウリを食用にしていたよ

近年出回るが、本来の旬は夏

ビタミンC

キュウリの系統

- 白肉系
- 黒肉系
- グリーン系
- グリーン系

キュウリは皮が厚く、水分が多いので、夏に多く収穫される。皮が厚いので、夏に多く収穫される。

## キュウリのチカラ

主成分は水分

95%以上が水分で、体を冷やす効果があるといわれているため、暑い夏の水分補給やほてりの抑制に役立つよ

カリウムが豊富

取り過ぎた余分な塩分を排出させる作用があり、高血圧や生活習慣病の予防に効果があるといわれているため、むくみの改善にも効果的

皮にはβ-カロテンも含有

免疫力を高め抗酸化作用

## 見分け方

多少曲がっていても味は大きく変わらないよ

皮が美しい緑色で特々としたときに皮が厚い、みずみずしいもの

白い粉の付いた「グリーンキュウリ」の場合は、全体に白いグリーン(果粉)が付いている方が新鮮

グリーンは表面を保護し水分の蒸発を防ぎ貯蔵性が高いよ

皮に張りがあり、イボがとがっていて果肉の堅いもの

※イボのない品種もある

喜多方市熱塩加納町 遠藤 マサ子 さん

喜多方市熱塩加納町 遠藤 マサ子 さん

会社を退職してから本格的に農業を始め、夫婦で協力して作業しています。最初は友人に誘われて、いいの四季喜多方店が出来てからは、喜多方店にも出荷するようになりました。

キュウリやトマト、ナス、ズッキーニなどの野菜のほか、これからの時期は菊などの花卉も出荷します。野菜は学校給食にも提供しているので、出来る限り無農薬で栽培しています。

「野菜の芽が出たときに嬉しい。また、直売所に出荷し、他の生産者さんと情報交換しながらおしゃべりするのが楽しい。今後おいしいものを皆さんに届けていきたい」と話す遠藤さん。キュウリに、みりんと隠し味の砂糖を入れて煮たシソみそをつけて食べる「もろきゅう」がオススメだそうです。ぜひ皆さんも食べてみてください!

# 発見! 会津のうまい旅

会津のうまいものを発見し、旅に出ますぞ〜♪

このコーナーでは、会津のおいしい食材を使った料理を提供しているお店をコメンダト 画伯が紹介します♪

▲代表の智子さんとマスターの正徳さんご夫妻。正徳さんは「本物」の百姓にしたい。お店内の大工仕事も行います!

▲「やきちから」を使用したクッキー

地蔵の卵とこの乳を使った自家製の「平鍋」地蔵の卵アリン!

地元の食材や手作りの雑貨も販売しています

▲予約や貸し切りも可能です。

▲ソースも生地も智子さんの手作り! 「自家素材のトマトピッツァ」と「ルミのバジルピッツァ」のハーブを特別に作っていただきました!

▲ドリンクメニューも豊富で、お通も置いてあります! ご覧になって選んだ食器で提供します。

・自家素材のトマトピッツァ …… ¥1000

・オリーブオイルの冷かけ蕎麦 …… ¥1200

・会津アリンカレー …… ¥900

・平鍋! 地蔵の卵アリン …… ¥480 (税込)

農家レストラン 蕎麦カフェ ファットリアこもと

【住所】〒969-6586 福島県河沼郡会津坂下町 大字坂本字糠塚乙1144

【駐車場】有

【電話番号】0242-83-1101

【定休日】毎週月曜日

【営業時間】11:00～20:00

ご案内図



# まんま~じゃ!の じゃあ歩こう

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

晴れた休日には、外に出て会津の魅力を探しに行ってみませんか。普段何気なく通っている道も、ゆっくり見ると新しい発見があるかもしれませんよ。感染予防を徹底し、密を避けた近場でのお出かけでリフレッシュしましょう!今回は、会津若松市の湊地区を歩きます。

天気の良い休日には  
ご家族で会津の街並みを  
散歩してみても  
いかがでしょうか



〒965-0202  
福島県会津若松市湊町  
大字共和字西田面50  
営業日 毎週土・日曜日  
(~9月27日まで)  
営業時間 9:00~12:00  
駐車場 あり



▲看板が目印!新鮮野菜がたくさん!



▲産業交流部会会長の佐藤和人さん(左)と副店長の星洋子さん(右)

お人形の看板娘の「のんちゃん」も皆様をお出迎えします!



NPO法人みんなと湊まちづくりネットワークによる「青空湊産農産物直売所」が、294号線に面した湊市民センターの駐車場で、今年もオープンしました。もともと農村地で直売所がなかったことをきっかけに、5年前に直売所を始めました。「開店直後の時間帯が、品揃えもよく、オススメです」と話す佐藤さん。野菜はもちろん、花や工芸品なども取り扱っていますよ!ぜひ足を運んでみてください。

## カフェはら笑



〒965-0204  
福島県会津若松市湊町原  
字新橋118  
電話番号 090-2849-8885  
営業日 毎週日曜日  
(~11月末まで)  
営業時間 11:00~15:00  
(L.O.14:30)  
駐車場 あり

カフェはら笑は、毎年4月~11月の毎週日曜日に営業しています。今年は、新型コロナウイルスによって4月早々より休業していましたが、7/12に営業を再開しました。湊地区の郷土料理「豆腐もち」を次世代にも繋げていきたいとの想いから、「豆腐もち」と地元の旬の食材を使った料理を提供しています。スイーツやドリンクメニューもあり、気軽に立ち寄れるカフェです。ぜひお越しください!



▲スタッフの皆さんが、笑顔でお迎えします!座敷もあるので、小さいお子様も来店できます!

カフェメニュー (税込)  
はら・もち三種御膳……¥800  
満腹!はら笑御膳……¥1600  
ケーキ&ドリンクセット……¥500



▲閉校した原小学校を改築し、平成29年7月にオープンしました



▲満腹!はら笑御膳 懐かしい学校の雰囲気の中で楽しめます。

## 直売所イベント情報

### ○まんま~じゃ

8月 毎月「8日」は、お米の日 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】  
8月 30日・31日 やさいの日イベント ※牛肉・加工品・地鶏・麓山高原豚は除く

### ○いいでの四季 お盆期間中 お供え花の販売

8月 30日・31日 やさいの日 お買い上げ価格831円以上で、野菜などが当たります。空くじなし! ※賞品がなくなり次第終了

### ○食彩館うまかんべ お盆期間中 お花などお盆用品 多く取り揃えております!

8月 30日・31日 やさいの日 1袋100円セール 行います!

### ○食彩館Eな!本郷

8月 8日 大売出し 青果物やお花がお買い得!

### ○藤の郷 よらっしえ

8月 12日 お盆準備セール お花や果物、野菜取り揃えております

### ○まちの駅 南会津ふるさと物産館

8月 11日~13日 お盆花市  
8月 30日・31日 やさいの日イベント

<8月の定休日> 8月の定休日は、19日(第3水曜日)となります。



## みんなのこえ

美味しい食べ方や栄養分の掲載が良いです。旬のお野菜果物の生産者の顔がわかり、美味しい食べ方や栄養分が掲載されているので買い物しやすいです。  
(コロナにまけるなさん・50代・女性)

### レイアウトも見やすくて良いです。

明るく、爽やかで、可愛くて、暖かい印象を持ちました。レイアウトも見やすくて良いです。トマトの保存方法がためになりました。  
(ぎていさん・40代・女性)

### 大葉の保存の掲載が助かりました。

毎年、大葉の保存に苦労していました。今回の掲載はすごく助かりました!  
(Takaさん・50代・女性)

### あぐりかふえC'sが美味しそう。

あぐりかふえC'sとても美味しそうでした。野菜と肉のバランス、色どりが美しい、何回か食事に行かせていただきました。店内が新鮮な空気に感じられ、働いているスタッフさんの笑顔もステキでした。  
(M.Wさん・60代・女性)

### 画伯が誌面を盛り上げています!

ルーペを持った画伯を初めて見ました。元々画伯のファンですので、画伯が誌面を盛り上げてくれていて楽しく読むことが出来ました。  
(M.Iさん・30代・女性)

### 今まで同様楽しく読めます。

夏野菜の油味噌大変おいしそうです。私も作ってみようと思っています。今まで同様コミュニティ誌楽しく読ませて頂きたいと思います。  
(O.Yさん・70代・女性)



## クイズにTry!!

Q. キュウリには豊富な〇〇〇〇が含まれており、余分な塩分を排出し、高血圧や生活習慣病の予防に期待ができるといわれています。

ヒント 直売所から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8月31日【当日消印有効】です!

JA直売所やJAがソリスタンドで使えます!

クイズ当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。なお、ご意見・ご感想については、一部誌面にてご紹介させていただく場合がございます。その際は、ペンネームやイニシャルにて掲載させていただきます。あらかじめご了承ください。

vol.1こたえ 正解は「リコピン」でした!

応募総数164通、正解者157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誌面の中で良かったコーナー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 広報課 クイズにTry!! 係  
メールの場合:kouhou@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。予めご了承ください。

## ゆるキャラグランプリ 投票開始!

## THE FINAL

「ゆるキャラ®グランプリ2020」投票が始まりました! 1人1日1票が投票できますよ! 投票期間は9月25日までです。お手持ちのスマートフォン、携帯電話、パソコンなどから投票できます。



みんなの応援が  
わしの力になりますぞ~!  
応援待ってますぞ~!!



いよいよ夏本番ですぞ~! 色が濃く鮮やかな夏野菜は、水分やカリウムを含んでいる野菜が多く、体温を下げてくれますぞ。たくさん栄養をとって、夏バテに注意して過ごそうぞぞ~!

