

まんま~じゃ!の ja じゃあ 歩こう

休日にはほっと一息、合津地域の隠れた名所やお散歩道を探ってみよう

紅葉が美しく、過ごしやすい季節になってきました。晴れた休日には、外に出て合津の魅力を探してみませんか。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。予防を徹底し、密を避けた近場での外出か、リフレッシュしましょう!今回は、下郷町にある観音沼森林公園を歩きます。

天気の良い休日には合津の街並みを散歩してみたいか、いかがでしょうか

〒969-5341 福島県南会津郡下郷町野際新田上/台
無料駐車場あり
お問い合わせ 下郷町観光協会(下郷町役場内)
TEL: 0241-69-1144



▲もみじが真っ赤に染まります ▲自然の宝庫です
▲青空と山々が水鏡に映ります ▲落ち葉道も素敵ですね

(写真提供:下郷町観光協会)

観音沼森林公園

観音沼森林公園は、春の桜、夏の新緑、秋の紅葉、冬の雪景色と四季折々の景色を楽しむことができる公園です。四季を通して様々な野鳥のさえずりも聞こえてきます。観音沼を一周できる散策路を含め、9コースの遊歩道があり、季節の植物を見ながらゆっくり散歩することができます。

風のない日の水鏡になる観音沼や、沼に浮かぶ浮島はとても神秘的な景観です。散策路途中には合津三十三観音の1つ観音堂もあり、バードウォッチングを楽しむ方やカメラマンなどが多く訪れます。

10月中旬~11月上旬が紅葉シーズンです。ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

直売所イベント情報

※イベントのスケジュール・内容は都合により変更となる場合がございます。予めご了承ください

- まんま~じゃ** TEL: 0242-24-0831
- 毎月「8日」はお米の日 **お米のポイント2倍実施!**
 - 毎月「12日」は豆腐の日 **小沢豆腐店の豆腐が値引き販売**
 - 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
 - 10/10、11 提携ファーマーズフェア
 - 10/17、18 天のつぶ新米フェア
 - 10/25 お菓子対面販売
 - 10/31 ハロウィンイベント

いいでの四季

- 10/31 ミニ収穫祭 決められた金額以上お買い上げのお客様へ新米コシヒカリ2合プレゼント **数量限定6有り!**

食彩館うまかんべ!!

- 10/24 新米コシヒカリ販売 1000円以上お買い上げでコシヒカリ2合プレゼント 内池醸造のキンサン米味噌2kg特売!

食彩館Eな!本郷

- 10/15 新米セール

藤の郷「よろっしえ」

- 10/17 しんごろう、つきたて餅、やせうま販売

まちの駅 南会津ふるさと物産館

- 10/10 お菓子市・魚市 TEL: 0241-63-3055 しんごろうの対面販売やキッチンカーも来ます!

令和3年度 新採用職員(大卒・短大卒)二次募集のお知らせ

- JA会津よつばでは、令和3年度の正職員を二次募集いたします。
1. 募集人員: 若干名(総合職)
 2. 申込方法: マイナビ2021からエントリーして下さい
https://job.mynavi.jp/2021/
エントリー出来ない場合は、下記お問い合わせ先にご連絡ください。
 3. 応募締切: 令和2年10月30日(金)(締切日必着)
 4. お問い合わせ: 会津よつば農業協同組合 総務部人事教育課
TEL 0242-37-2225 担当: 齋藤、坂内

みんなのこえ

表紙の料理の作り方が知れてよかったです。
表紙の写真の料理の作り方が載っていてよかったです。以前から表紙の料理がおいしそうで、作り方を知りたいと思っていました。これからも続けてほしいです。(アリンコさん・60代・女性)

楽しく読んでいます。
新聞折り込みに入っているたびに楽しく読んでいます。スタッフさんの紹介があるのでより身近に感じています。(comfortさん・40代・女性)

足を踏み入れたくなる良い情報。
直売所イベント情報は遠くの直売所にも足を踏み入れたくなる良い情報ですね。(モモママさん・50代・女性)

気分転換できるページでストレス解消。
遠出が難しいこの頃ですが、ちょっと遠出の漆地区のお散歩コース。少しでも気分転換できるページが載っていてストレスも解消できそうです。(F.Tさん・70代・女性)

レシピを見ながら作ってみました。
家族がおはげが大好きなので、よく作ります。みたらし団子おいしそう!!と言っていたので、今度はまんま~じゃスマイルさんのレシピを見ながら作ってみました(バラのアーチさん・60代・女性)

農家レストランの記事が嬉しかった。
農家レストランの紹介の記事は嬉しかったです。再スタートしましたとのこと、応援しています。あぐりの野菜スープのファンです。(70代・男性)

クイズにTry!!

Q. カボチャは〇〇〇〇とビタミンEの宝庫!
風邪予防・血行促進・冷え症改善に効果的です。

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10月31日【当日消印有効】です

JA直売所やJAのソラサカで使えます

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きます。ご迷惑の恐れがございます。その際は、ペンネームやメールアドレス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。

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ねて応募できます!

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、Man-ma~ja! smile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。

vol.2ごたえ 正解は「カリウム」でした! 応募総数134通、正解者131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。

♪爽りの秋到来ですぞ~! 焼き芋に栗にブドウに...秋の味覚が楽しみですぞ♪お祭りなどの催しが少ない今年は、お家で美味しいものをたくさん味わうのもお楽しみ♪わしは、スポーツの秋も心がけますぞ~!

JA会津よつば「食」と「農」コミュニティ誌 man ma~ja smile

2020 AUTUMN vol.3

まんま~じゃ スマイル JA会津よつば

2020年10月7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 FAX0242-37-2255 https://aizuyotuba.jp ✉kouhou@aizuyotuba.jp



直売所からのオススメ
カボチャ
ばあばの知恵袋
食品ロスを減らそう! 編
発見! 会津のうまい旅
農家れすとらん蕎屋

つば もパレット

女性部活動

7/30 みなみ地区



7/30 みどり地区



しあわせの花をあなたへ

JA会津つばは、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、花の需要が減少している中、花卉生産者を応援するため、「しあわせの花をあなたへ♡」をキャッチフレーズに管内農家の花を各支店などに飾る取り組みを始めました！各支部の女性部員が綺麗に生けた季節の花を飾りました。

7/7 いいで地区



9/15 あいづ地区



ばあばの知恵袋



食品ロスを減らそう！編

近頃は朝も肌寒くなり、秋の深まりを感じますね。秋は新米の季節でもあります。実りの秋に感謝しながら、あらためて食品ロスについても考えていきたいですね。そこで今回は、この時期処分してしまいがちな大根の葉を美味しく食べる方法をご紹介します！まずは大根の葉炒めを作って保存し、それを活用した料理2品を作ります！

大根の葉炒めの作り方

- 〈材料〉
- 大根の葉 …… 1本分
 - 酒 …… 大さじ1
 - ひき肉 …… 70g
 - 醤油 …… 大さじ2
 - 油 …… 大さじ1
 - 砂糖 …… 少々

- 〈作り方〉
- 鍋にお湯を沸騰させ、大根の葉をサッと茹でる
 - ①をザルにあげたら、冷水でさらし、水気をきってみじん切りする
 - 油を引いたフライパンでひき肉を炒める
 - ③に火が通ったら、②と酒、醤油、砂糖を入れる
 - 大根の葉がしんなりしたら完成！
 - すぐに活用しない場合は、粗熱をとって、保存容器に入れて冷凍保存する



お好みで、シイタケなどを入れても美味しいです♪

活用レシピ① けんちん汁

- 〈材料〉
- 大根の葉炒め …… 適量
 - だし汁 …… 400ml
 - 醤油 …… 適量
 - お好みの具材 ※今回はお餅を入れました

- 〈作り方〉
- 鍋にだし汁を沸騰させ、お好みの具材を入れる
 - 具材に火が通ったら、大根の葉炒めを入れて完成！



活用レシピ② ふりかけ

- 〈材料〉
- 大根の葉炒め、ごま油、かつお節、白ごま、醤油 …… 適量

- 〈作り方〉
- フライパンにごま油をひき、大根の葉炒めに再度火を通す
 - 全体的に水気がなくなってきたら、かつお節と白ごまを入れて、醤油で味を調え、炒めて完成！



新米のお供にしても、ご飯と混ぜておにぎりにしても美味しいです♪

旬の食材を使って

米粉でパンプキングラタン

- 【材料(2人分)】
- カボチャ小(片手に乗るくらい) …… 1個
 - パルメザンチーズ …… 2個
 - ブロッコリー …… お好み
 - マカロニ …… 50g
 - 玉ねぎ …… 1/4個
 - ベーコン …… お好み
 - バター …… 20g
 - 米粉 …… 大さじ1
 - 牛乳 …… 150g
 - 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
 - 塩コショウ …… お好み
 - チーズ …… お好み
 - パン粉 …… お好み

- 【作り方】
- カボチャはしっかり洗ってラップで包み、600Wの電子レンジで3分加熱する
 - 柔らかくなったカボチャの上2cm程度を切り落として、種とわたを取り除く
 - 10サイズに切ったブロッコリーとマカロニを茹でる
 - 玉ねぎをみじん切り、ベーコンを5mm幅に切る
 - フライパンにバターを溶かし、④を炒める
 - 軽く火が通ったら弱火にし、牛乳と米粉を入れて混ぜる
 - とろみがついてきたら、③と塩コショウ、鶏ガラスープの素を入れて混ぜる
 - ②に⑦を詰めて、チーズとパン粉をのせ、オーブントースターで10分ほど焼いたら出来上がり！

⑦のとろみが固い場合は牛乳を、ゆるい場合は米粉を追加して調整してみてください！



直売所からのオススメ



今回、まんま〜じゃの食育ソムリエの小林さんと食彩館うまかんべ!!の目黒さんがオススメするのは、保存性が高い野菜「カボチャ」です！今では様々な色や形のカボチャがありますよねそんなカボチャについて、ご紹介します。



食彩館うまかんべ!!へ出荷している生産者からのMessage
地場産野菜をぜひ食べてみてください！



定年退職してから農業を始め、直売所に出荷するようになり5年目を迎えます。長期保存できるカボチャを生産して、冬カボチャを地場産のカボチャで作りたと思い、カボチャの栽培も始めました。「栗かぼちゃ」や「かんだう長かぼちゃ」、会津伝統野菜の「小菊かぼちゃ」などカボチャだけでも6品種を出荷しています。今年も暑さの影響でカボチャの生産量が少なく、腐りやすいのも心配です。カボチャの他にもキュウリやナス、サツマイモなどの野菜も出荷しており、直売所が品薄にならないよう、朝だけでなく日中も出来る限り出荷するように心がけています。「美味しかったよ」という声をいただくと嬉しい。ぜひ地場産の新鮮な野菜を皆さんにも食べてほしい」と話す仙波さん。12月からは、調理がしやすいようカットしたカボチャも販売します。

野菜の一生のうち、いつ食べる？

カリ科 カボチャ属の仲間

ズッキーニ

未熟

新鮮で若いうちが食べ頃

カボチャ

完全熟

成熟するとおいしさも栄養価もアップ！

夏 追熟

秋 追熟

冬 追熟

収穫後は丸ごとしばらく置いて追熟させると、甘味がぐっと増しておいしく変身

見分け方

コレクみたいに乾燥している

色が濃い

皮の近くまで黄色が回っている

カロテン、ビタミンEの宝庫！

風邪予防・血行促進・冷え性改善に効果的

種はリノール酸が豊富！

栄養価の高い皮も無駄なく調理しよう！皮は煮揚げにしてもおいしいよ

保存方法

丸ごとなら常温(冷暗所)で保存可能

カットしたものは傷みやすいので、種とワタの部分を取り除き、ラップして冷蔵庫へ

ペースト

角切り

薄切り

堅くて包丁が入らないときは…

軽くゆでて冷凍もおすすめ！(袋に入れて保存)

少しレンジにかけて柔らかくすると切りやすいよ

発見！ 会津のうまい旅

会津のうまいものを発見しに、旅に出ますぞ〜♪

今回お邪魔したのは、下郷町にある「農家れすとらん蕎屋」さんです！室井さんご家族が営む農家れすとらん。今回は、店長の室井京子さんにお話を伺いましたぞ〜♪

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



▲高屋御膳



▲高屋御膳



▲農家れすとらん蕎屋

JA 今日ではよろしくお願ひします(*^o^*)(^o^o) 田舎のゆったりした空気を感ずるお店ですね！

室井さん よろしくお願ひします。以前は、米や葉タバコを栽培する農家でしたが、14年前に農家れすとらんを始めました。社長である夫が栽培する食材を使って料理し、お客様に提供しています。

JA どれも美味しいですよ！郷土料理もありますね！

室井さん はい、樺太煮やこづゆを付けた高屋御膳もあります。また、田舎裏で焼いたしんごろうも楽しんでいただけます。蕎麦は本物の味を楽しんでもらいたいと、蕎麦粉にし



▲高屋御膳



▲高屋御膳

でもらうときに香りを残すようにお願ひしています。蕎麦を打つのも、出汁をとるのも私がやっています。天ぷらなども季節の旬の食材を使って私が調理しています！また、蕎麦の他にもつくたてのお餅や地酒なども提供しています。

JA 器も素敵ですね (^o^o)♪

室井さん 地元陶芸家さんによっていただいたものを使用しています。暖簾や看板の文字も地元の書家の先生に書いていただいたものを使っており、下郷町を存分に感じていただけるお店ですので、ぜひご来店ください！

JA の農産物直売所「藤の郷よろっしえ」でも切り餅を販売しています

【住所】〒969-5332 福島県南会津郡下郷町大字中妻 字家ノ上657

【駐車場】116台

【電話番号】0241-67-3522

【定休日】毎週火・水曜日

【営業時間】午前11時～午後1時30分

メニュー

- 高屋御膳 …… ¥1,990
- 天もり …… ¥1,800
- しんごろう …… ¥150
- とち餅のあんこもち …… ¥600 (税込)