まんま～じゃ！のja(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♪

ご紹介するのは、

裏磐梯のワカサギ釣り

お問い合わせ　裏磐梯観光協会　TEL：0241-32-2349
（写真提供：裏磐梯観光協会）

会津盆地を囲む山々も雪化粧し、寒さが厳しい季節になりました。冬にしかできないウィンタースポーツに出かける人も多いのではないでしょうか。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、裏磐梯のワカサギ釣りをご紹介します。

今年も11月1日から裏磐梯の檜原湖・小野川湖でのワカサギ釣りが解禁になりました。裏磐梯のワカサギ釣りは、大きく分けて3つの期間に分かれています。11月～12月下旬は湖が凍っていないため、ドーム船での釣りが楽しめます。12月下旬～1月中旬は湖が凍り、氷が十分厚くなるのを待つ期間のため、釣りが出来ません。1月中旬～3月下旬が氷上でのテントや小屋で行うワカサギ釣りが出来る期間です。

防寒着、手袋、長靴などを準備していけば、道具はレンタルできるため、初心者でも始めやすいのが特徴です！釣り方もしっかり教えてもらえます。10以上の事業者による施設があり、自分で釣ったワカサギを新鮮なうちにお店で天ぷらや唐揚げにして食べることができる施設もあります。結氷状況などは各施設にお問い合わせください。

初心者の方も、そうじゃない方も今の時期だからこそ楽しめるワカサギ釣りへ、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか♪

▲小屋の中は暖かいので安心です！

▲沢山釣って晩御飯のおかずにいかがでしょうか。

▲氷の上で釣りをする様子

▲大きなワカサギがとれます！

▲雪景色を見ながらワカサギ釣りを楽しめます♪

▲釣りたてのワカサギを天ぷらで♪

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
- 12/20（日）　食育ソムリエイベント
- 12/26（土）、27（日）　お魚市・年末セール
- 12/30（水）　午後3時閉店

いいでの四季（喜多方店）　TEL：0241-22-9100
- 12/27（日）　年末用お魚市

いいでの四季（喜多方駅前店）　TEL：0241-24-5550
- 12/27（日）　年末用お魚市
- 12/25（金）～27（日）　お菓子の売り出し

食彩館うまかんべ!!　TEL：0242-83-3827
- 12/19（土）　お客様感謝祭　みかんの箱特売！きんつば屋さんも来ます♪ 1,000円以上お買い上げで、くじ引きに挑戦！素敵なプレゼントが当たるかも！？
- 12/30（水）　休業

食彩館Eな!本郷　TEL：0242-56-5539
- 12/29（火）　大売出し

藤の郷「よらっしぇ」　TEL：0241-69-5586
- 12/26（土）　歳末大売出し

まちの駅 南会津ふるさと物産館　TEL：0241-63-3055
- 12/27（日）　お菓子市・お魚市

〈管内8直売所の年末年始情報〉
令和2年12月31日（木）～令和3年1月6日（水）　休業
令和3年1月7日（木）　初売り

あぐりかふぇC'sで、お持ち帰りデコレーションケーキの販売を開始!

1．サイズ　6号（18cm、6～8名分）
2．金　額　4,500円（税込）～
3．予約日　ご利用日の3営業日前までご予約下さい。

- ケーキの内容はご要望に応じてお作り致します。
- キャラクターの飾り付けもできますのでご相談下さい。
- 是非、ご家族のお誕生日のお祝い等、イベントにご利用下さい。
- また店内でも毎日、ケーキやプリンなどのデザートの販売を行っております♪

あぐりかふぇC's
営業時間　11:00～14:30（テイクアウトは9:30～）
定 休 日　毎週水曜日
電話番号　0242-24-5522

みんなのこえ

身近な話題が豊富
テレビや雑誌などで取り上げられないような、身近な話題が豊富でとても良いです。
（S.Yさん・50代・女性）

安心安全なイメージ
生産者の紹介があり、直売所の野菜に安心安全なイメージが持てます。
（スズフクさん・50代・女性）

大根の葉を美味しく活用
今まで処分していた大根の葉を美味しく活用2品紹介、うれしいですね。早速作ってみようと思います。
（W.Sさん・70代・女性）

かぼちゃの追熟
かぼちゃに追熟があるって知りました。見分け方もわかり良かった。
（みつばさん・50代・女性）

季節の野菜を使った調理方法
季節の野菜を使った調理方法は役に立っています。これからも高齢者にも作りやすいメニューをお願いします。
（K.Tさん・70代・女性）

家族で行ってみたいです♪
観音沼森林公園の存在を知りませんでした。お休みの日に今度、家族で行ってみたいです♪
（ぽんママさん・30代・女性）

クイズにTry（トライ）!!

Q. ハクサイの○○○○の多くは水溶性のため、ゆでたり煮込んだりすると栄養が溶け出してしまうため、煮汁ごと食べられる鍋料理やスープがお勧めです。

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1月15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♪

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。

応募方法はこちらです

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！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、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。

vol.3こたえ　正解は「カロテン」でした！

応募総数178通、正解者176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。

▶手がかじかむ時期になってきましたぞ～(> <)旬の野菜をたくさん食べて、元気に過ごしたいですぞ！そして、今年も貴重なご意見・ご感想を沢山ありがとうございましたですぞ～！来年も、よろしくお願いしますですぞ～！

JA会津よつば「食」と「農」コミュニティー誌
man ma ja smile
まんま～じゃ スマイル
2020 WINTER vol.4
JA会津よつば

2020年12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　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
ハクサイ
ばぁばの知恵袋
お正月料理編
発見！会津のうまい旅
あいづ浪漫亭しおぐら

JA会津よつばのHPからも誌面を見ることができます♪
コメナルド冨伯公式ツイッター @Komenardo
JA会津よつば 公式フェイスブック
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
JAグループ 耕そう、大地と地域のみらい。

お家で会津旅気分～会津秋祭り～

まんま～じゃから会津の魅力をオンライン発信

JA会津よつばは9月19日・20日の2日間、農産物直売所まんま～じゃとイトーヨーカドー西新井店（東京）の売り場をオンラインで繋ぎ、会津産品を消費者に直接PRする「お家で会津旅気分～会津秋祭り～」を開催しました。

コロナ禍での新たな販売促進活動としてWebモニターを活用し、外出を控えているお客様に〝おうちで会津〟を楽しんでいただける品ぞろえと販売演出で、会津産の野菜、果物や会津よつばオリジナル６次化商品、会津米、地酒、花、会津牛などの販売PRを行いました。会津をより知っていただけるようオンラインを通して「会津に関するクイズ大会」や「じゃんけん大会」を開催し、じゃんけんに勝った参加者には会津野菜館のきゅうりやチェリートマトをプレゼントしました。

まんま～じゃ店内でも同イベントを開催し、たくさんのお客様に楽しんでいただきました♪

まんま～じゃとイトーヨーカドーでの
じゃんけん大会

イトーヨーカドー
西新井店の様子

まんま～じゃ店内でも
じゃんけん大会を開催！

会津産のきゅうりや
チェリートマトをプレゼント！

ばぁばの知恵袋

1年の始まりを祝う、見た目が華やかなお正月料理。会津ならではの郷土料理が並ぶお宅も多いのではないでしょうか。各家庭で作り方や入れる具材に違いがあるのも、おもしろいところですね。

今年もお正月料理を彩り良く盛り付け、1年の始まりを皆で祝いましょう♪今回は福島の郷土料理の「イカ人参」とお正月料理の定番筑前煮などの様々な料理で活用できる飾り切りの方法をご紹介します！

お正月料理編

時短で作る！ 福島の郷土料理☆イカ人参

福島の郷土料理で知られるイカ人参も地域ならではの違いがあり、昆布を入れるのは会津だけ！今回はイカ人参の手間を減らす“ばぁばのひと工夫”をご紹介します。

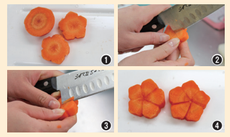
〈作り方〉
①人参の皮をむき、薄く千切りにする。
②スルメイカの胴部分をハサミで細かく切る。
　あぶっておくと柔らかくなるので切りやすい。
③昆布はハサミで細切りにする。
④鍋に醤油、酒、だし、砂糖を入れ煮立つまで火にかける。
⑤ボールにスルメ、昆布、人参を入れる。
⑥④が熱いうちに⑤のボールに入れる。蒸らすように上からかける。
⑦半日ほどおいて上下に混ぜれば完成！

〈材料〉4人分
・人参 …… 1本
・スルメイカ …… 1枚
・昆布 ……スルメイカと同量程度
・醤油 …… 100cc
・酒 …… 50cc
・だしの素 …… 少々
・砂糖 …… 大さじ1

ポイント！
熱いうちにかけることで人参が柔らかくなり、材料に味がしみ込みやすくなります。

飾り切りを作ってみよう！

梅人参　人参を輪切りにし、花型で抜き、花びらのみぞから中心に向けて包丁を入れ、切れ目を入れたところに包丁を斜めに入れてそぐ。



花れんこん　れんこんを縦に持ち、穴と穴との中間に切り込みを入れていき、切り込みの両側から包丁を入れて切り取る。

手綱こんにゃく　1cmほどの厚さに切ったこんにゃくの中央に切り目を入れ、片方を切り目に通して出す。

旬の食材を使って

ロール白菜スープ

【材料（２人分）】
・白菜 …… 4枚
・豚バラ肉（薄切り） …… 8枚
・コンソメ …… 大さじ1
・塩コショウ …… 少々
・乾燥パセリ …… 飾りとしてお好みで

【作り方】
①白菜を1枚ずつはがし、芯の厚いところは厚みが均一になるよう削ぎ落とす。
②①を柔らかくなるまで茹でる。
③②の白菜を広げ、豚バラ肉を重ねて巻き、つまようじでとめる。
④鍋に500ccの水を沸騰させ、③を並べる。
⑤さらにコンソメ、塩コショウを加えて10分ほど煮る。
⑥お皿に盛って、つまようじをはずす。
⑦乾燥パセリを飾ったら、完成！

直売所からのオススメ

[ハクサイ]

まんま～じゃ食育ソムリエ

渡部 美智子さん

今回、まんま～じゃの食育ソムリエの渡部さんと藤の郷よらっしぇの芳賀さん、佐藤さんがオススメするのは、冬野菜の代表格「ハクサイ」です！直売所では、ハクサイの漬け物も販売していますよ♪そんなハクサイについて、ご紹介します。

芳賀さん、佐藤さん

藤の郷よらっしぇスタッフ

ハクサイのチカラ

ハクサイは水分が多く、低カロリーな野菜！

ビタミンC
風邪の予防

ビタミンK
骨を丈夫にする
血液の凝固作用

カリウム
生活習慣病予防

グルコシノレート
がん予防

保存方法

丸ごとの場合は新聞紙に包んで冷暗所で保存

ハクサイは縦に置くと日持ちする

呼吸量が減るんだ

使うときは外側の葉から1枚ずつ剝がしていくと傷みにくいよ

ハクサイは買った後も成長する!?

軸の切り口にナイフで繊維に沿うように切り込みを入れると成長を抑えられる

楽しみ方・食べ方のコツ

切り方・調理法

部位により葉の厚さが違うため火の通り方も変わる

厚い葉の部分をそぎ切りにしたり、切り込みを入れれば、火の通りが良くなるよ

部位による使い分け

柔らかい内葉は、甘味を生かし鍋料理に

少し堅めの外葉は、炒め物やその葉の大きさを生かしてロールハクサイなどに使うのがお薦め

芯は鍋料理やスープ向き

特に柔らかい部分はサラダにも！

効率的な栄養摂取方法

ビタミンやミネラルがバランス良く含まれている！

ハクサイのビタミンの多くは水溶性のゆでたり煮込んだりすると栄養が溶け出してしまうため、鍋料理やスープなどで煮汁ごと取るのがお薦め

加熱によりかさが減るため、たくさん食べられるのも利点！

見分け方

巻きがしっかりしていてずっしりと重みがある

外側の葉が美しく濃い緑色で、葉先まで生き生きとしている

カットされている場合は葉が詰まっている

カットされた断面がみずみずしく、盛り上がっていないものの方が新鮮

切り口が変色していない

注意
芯の高さが全体の1/3以上の場合は育ち過ぎていて味が落ちる傾向がある

POINT ナマ症とは
ハクサイの白い部分に現れる黒い斑点の正体の窒素肥料の過多や土壌成分の状態などが要因で見た目は気になるが、食べても問題ない

解説：KAORU　イラスト：小林裕美子

藤の郷よらっしぇへ出荷している生産者からのMessage

愛情込めて育てた野菜をぜひ食べてみてください！

下郷町
室井 正志 さん・アキ子 さん

会社に勤めているときは、自分たちが食べる程度の農産物を栽培していましたが、退職を機に栽培量を増やし、直売所や学校給食センターなどに出荷するようになりました。畑の状況を撮影した写真と、いつ種を蒔いて、いつまで収穫できたかなど細かく記録しているノートを見せてくれたアキ子さん。平成28年からの記録が丁寧に残されていました。

１年を通して、ピーマンやナス、ズッキーニ、キャベツやハクサイなど沢山の農産物を生産している室井さんご夫妻。今は年々増加しているイノシシ被害に頭を悩ませており、電気柵が必須だそうです。でも種を蒔くときと、収穫のときは嬉しいと話してくれました。室井さんご夫妻が生産するハクサイはとても大きく、１個３kgにもなります。漬け物や鍋にして食べるのがおすすめです。

日々勉強しながら、丁寧に育てていますので、ぜひ手に取ってみてください。

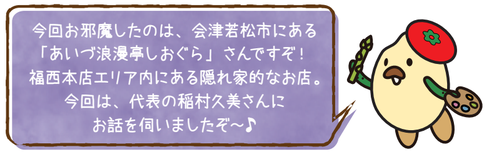
発見！会津のうまい旅

会津のうまいものを
発見しに、
旅に出ますぞ～♪

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ナルド画伯が紹介します♪♪

あいづ食の陣に参加しています

今回お邪魔したのは、会津若松市にある「あいづ浪漫亭しおぐら」さんですぞ！福西本店エリア内にある隠れ家的なお店。今回は、代表の稲村久美さんにお話を伺いましたぞ～♪



▲デザートとドリンクが選べるスペシャルプレート

大正ロマンの雰囲気が漂う店内

▲会津の地酒と地元の肴セット

代表の稲村さん

しあわせなおべんとう

▲フチデザートがついたハッピープレート

【メニュー】（税込価格）
・スペシャルプレート …… 2,000円
・ハッピープレート …… 1,200円
・会津の地酒と地元の肴セット …… 1,650円
・七つの色のクリームソーダ …… 各600円
・会津地鶏のだしでいただくつゆもち …… 1,100円
・しあわせなおべんとう …… 1,080円

あいづ浪漫亭しおぐら

[住所]〒965-0878
福島県会津若松市中町4-16
[駐車場]無
[ＴＥＬ]0242-93-7500
[定休日]水曜日
[営業時間]10:30～18:00(L.O.)
(ディナーはご予約のみ)

JA　今日はよろしくお願いします(*^^*)福西本店の奥にお店があるなんて、初めて知りました！

稲村さん　よろしくお願いします。江戸時代の蔵をリノベーションして、2018年7月から「甘味処しおぐら」としてオープンしました。今年1月から「あいづ浪漫亭しおぐら」としてリニューアルオープンし、会津の美味しい料理を食べてもらえるよう食事のメニューも増やしました。街の中ですが、地域の方々が集まり、福西家の庭を見ながらホッと一息つける場所にしたいですね。

JA　メニューも豊富ですね！どれも美味しそう♪

稲村さん　地場の食材を使った体に優しいメニューを心がけています。懐かしい味を提供したいですね。和と洋のデザートも用意しています。3営業日前までにご予約していただければ、牛しぐれや旬の野菜を使った料理を詰めたお弁当の販売もしています。あいづ食の陣に参加しており、会津地鶏のだしでいただくつゆもちも人気です！

JA　入口にはパンフレットも左くさんありますね(^0^)

稲村さん　ひと・情報・地域の様々な入口として、まちに住む人、観光で来られた方へイベントやまちの情報提供を行っています。ワークショップなども行っていますよ！お客様が元気になって笑顔で帰っていただけるような、食・空間・時間を提供していますので、ぜひお越しください！