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♪

厳しい寒さが続きますが、冬景色の会津も素敵ですよね。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。寒い冬に恋しくなる温泉。今回は、四季折々の魅力満載な奥会津の温泉施設をご紹介します。

天気のよい休日には、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てみてはいかがでしょうか♪♪♪

ご紹介するのは、

奥会津湯めぐり

昭和温泉 しらかば荘

昭和村唯一の100%源泉かけ流しの温泉宿です。食事は福島県内産にこだわった食材を一流ホテル・旅館で料理長経験のある料理人が心を込めて提供しております。
温泉も心も温かな、しらかば荘にぜひお越しください。

〈日帰り〉 営業時間 10:00～20:00
利用料金 大人５００円、小人２００円
〒968-0102 福島県大沼郡昭和村大字野尻字廻り戸1178
TEL：0241-57-2585

早戸温泉 つるの湯

三島町にある源泉かけ流し100%の天然薬湯温泉です。1,200年余り前に鶴が傷を癒したという温泉です。その効能は実際に入浴してみないと分かりません。只見川の風景と歴史ある温泉に癒されてみませんか？

〈日帰り〉 営業時間 10:00～20:00
利用料金 大人６００円、小人４００円
〒969-7406 福島県大沼郡三島町大字早戸字湯ノ平888
TEL：0241-52-3324

金山町温泉保養施設 天然炭酸温泉 せせらぎ荘

金山町で２種類の温泉が楽しめる日帰り温泉施設です。しゅわしゅわの「天然炭酸温泉」とうるおい美人の湯「玉梨温泉」をお楽しみください。湯上がりにゆったりできる食事処や休憩室もあります。

〈日帰り〉 営業時間 9:00～21:00
利用料金 大人５００円、小人３００円
〒968-0014 福島県大沼郡金山町大字玉梨字新坂2049-1
TEL：0241-54-2830

※営業状況に変更がある場合がございます。お出かけの際は、各施設にお問い合わせください。

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

食彩館うまかんべ!!　TEL：0242-83-3827

- 2/20（土）いちご祭り
  いちごと柑橘類のフェア！
  内池醸造のキンサン米味噌直売！
  きんつば屋さん、お好み焼き屋さんも来ます♪

食彩館Eな!本郷　TEL：0242-56-5539

- 2/17（水）大売出し
  お菓子市、鮮魚市
  お米セール！

女性部☘部員募集！

JA会津よつばには、地域の女性が集う組織として女性部があります。
活動内容は、料理教室や手芸教室、野菜市など支部によって様々です。地区をまたいでの活動もあります。
女性の方は、どなたでも参加できます！
素敵な仲間を見つけませんか？

お問い合わせ　くらしの支援課
TEL：0242-83-2743

みんなのこえ

いつも参考にしています
いつも参考にして食事に気を付けています。カラーがきれいで絵本のようで楽しいです。
（K.Kさん・70代・女性）

可愛いイラストに惹かれました
可愛いイラストに惹かれて、楽しく白菜について読めました。　（めごよしさん・30代・女性）

バラエティに富んだ役立つ内容
食事の事、旅の事、野菜の使い方、食べ方等々バラエティに富んだ役立つ内容ですばらしいです。
（T.Eさん・80代・男性）

多くの情報がつまった冊子
少ない誌面に多くの情報がつまった冊子は素晴らしいですね。　（S.Yさん・60代・女性）

買い物しやすい
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るので買い物しやすいです。　（なおちゃんさん・60代・女性）

福島の良さを改めて実感
この時期だからこそ楽しめるものですね。機会を見ていきたいと思っています。毎号、チャレンジ精神をくすぐる企画が楽しみです♪福島の良さを改めて実感しています。
（ペアーズさん・50代・男性）

クイズにTry(トライ)!!

わしを数えて応募してネ

Q. コメナルド画伯を探せ！本誌にコメナルド画伯は何体いたでしょう？
※写真に映っているコメナルド画伯は含みません。

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2月28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～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.4こたえ　正解は「ビタミン」でした！

応募総数175通、正解者171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。

▶寒い日が続きますぞ…！これからバレンタインやホワイトデー、ひなまつりなどイベントがたくさんですぞ！みんなで旬の食材を使った温かい料理を食べて、今冬も元気に乗り越えたいですぞ！！

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
2021 WINTER vol.5
JA会津よつば

2021年2月3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　TEL0242-37-2450　FAX0242-37-2255　https://aizuyotuba.jp　kouhou@aizuyotuba.jp

直売所からのオススメ
ホウレンソウ
ばぁばの知恵袋
伝統料理編
発見！会津のうまい旅
珈琲蔵 ぬりの里

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
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。

あぐりかふぇC's「麓山高原豚塩こうじソテー丼」
「お弁当・お惣菜大賞2021」丼部門で優秀賞

あぐりかふぇC' sの「麓山高原豚塩こうじソテー丼」が、(一社)全国スーパーマーケット協会が主催するデリカテッセン・トレードショー2021の開催に先立って実施された「お弁当・お惣菜大賞2021」丼部門で優秀賞を受賞しました！

今年は全部門で４万点、丼部門で4千点を越える応募がありました。その中で麓山高原豚塩こうじソテー丼は、見た目の綺麗さ、ボリュームや味付け、野菜の食感がアクセントになっていることなどが評価され、最優秀賞に次ぐ優秀賞を受賞しました。

ぜひ、あぐりかふぇC' sでご賞味ください♪

福島県内の指定農家により限定生産されたブランド豚「麓山高原豚」や、会津産コシヒカリと新鮮な朝採れ野菜を使用した地産地消のメニュー。甘みを引き出すため、塩こうじに漬けて丁寧にソテーした麓山高原豚と、彩り豊かな炒め野菜・揚げ野菜をご飯の上にトッピングしています。

▲受賞を喜ぶJA役員とあぐりかふぇC' sスタッフたち

【麓山高原豚塩こうじソテー丼】税込価格
テイクアウト　……900円(予約可)
店内飲食　……単　品1,000円(スープ付)
　　……セット1,400円(サラダ、スープ、ドリンク付)
【営業時間】11時00分～14時30分
　　(13時30分ラストオーダー)
　　テイクアウトのみ９時30分から販売
【定 休 日】毎週水曜日
【T E L】0242-24-5522

Facebook、Instagramで最新情報発信しています！　あぐりかふぇC's で検索してね！

ばぁばの知恵袋　伝統料理編

寒い日々に、春の便りが待ち遠しいですね。新年がスタートして1か月が過ぎました。お正月には各家庭の食卓に、郷土料理がたくさん並んだのではないでしょうか。会津には各地区に昔から伝わる伝統料理がたくさんあります。今回は、南会津地方に伝わる伝統料理をご紹介します！

はっとうの作り方

〈材料〉
- そば粉 …… 500g
- もち粉 …… 600g
- えごま …… 200g
- 砂糖 …… 200g
- 塩 …… 少々
- 熱湯…1,000～1,300ml

えごまは、じゅうねんとも呼ばれていますぞ!

〈作り方〉
①えごまはフライパンで炒り、粗熱をとっておく。
②①をすり鉢に入れ、すりつぶし、砂糖を入れる。お好みで塩を入れ、味を調える。
③ボウルに、そば粉ともち粉を入れて混ぜ合わせる。
④③に数回に分け熱湯を入れこねる。熱湯は一度に入れず、数回に分けて入れ、耳たぶくらいの硬さになるようにこねる。
⑤よくこねたら打ち粉（分量外のそば粉）をし、めん棒で好みの厚さ（7mm～8mm）にのばす。
⑥のばした生地をひし形に切る。
⑦お湯を沸かし、生地を茹でる。上に浮いてきたら茹で上がり。
⑧茹で上がった生地に、②を絡め、出来上がり！

しんごろうの作り方

〈材料〉
- 米 …… 5合
- えごま …… 1カップ
- 酒 …… 大さじ1
- みりん …… 小さじ2
- 砂糖 …… 1カップ
- 味噌 ……70g

〈作り方〉
①えごまをフライパンで炒り、すり鉢ですり、酒、みりん、砂糖、味噌を入れて照りが出るまでさらにする。
②米は固めに炊き、すりこぎで半分ついて丸める。
③②に①を塗り、炭火でじっくりと焦げ目がつくまで焼く。
オーブントースター（低温）で焼いても可。

その他にも ばんでい餅

南会津町の舘岩地区や檜枝岐村に伝わるうるち米でついたお餅です

旬の食材を使って

ホウレンソウと野菜たっぷりキッシュ

【材料(直径18cmのタルト型分)】
- ホウレンソウ …… 3株
- 人参 …… 1/2本
- 玉ねぎ ……1/2個
- ジャガイモ ……1/2個
- ベーコン ……100g
- ぶなしめじ ……100g
- バター・・・ …… 適量
- 牛乳 …… 50ml
- 卵 …… 4個
- コンソメ …… 小さじ2
- 冷凍パイシート …… 1枚
- 塩コショウ …… お好み
- ピザ用チーズ …… お好み

【作り方】
①ホウレンソウは熱湯で茹で、冷水にさらして水気を切り、2cm幅に切る
②ジャガイモは皮をむき、薄切りにして水にさらす
③玉ねぎは薄切り、人参は千切り、ベーコンは1cm幅に切る
④ぶなしめじは石づきをとり、ばらしておく
⑤フライパンにバターを溶かして②～④を炒め、塩コショウで味をつける
⑥ボウルに卵、牛乳、コンソメ、①と⑤を加えて混ぜる
⑦冷凍パイシートをめん棒で伸ばし、バターを薄く塗った型に敷き詰め、フォークで数か所穴をあける
⑧⑦に⑥を入れ、ピザ用チーズをのせて、200℃に予熱したオーブンで30分焼いて完成

直売所からのオススメ ［ホウレンソウ］

まんま～じゃ 食育ソムリエ
五十嵐 伸枝さん

今回、まんま～じゃの食育ソムリエの五十嵐伸枝さんがオススメするのは、緑黄色野菜の代表「ホウレンソウ」です！今では1年中購入できる野菜ですが、栄養価が高く甘みが増すのは今の時期♪そんなホウレンソウについて、ご紹介します。

ホウレンソウのチカラ

ホウレンソウ100gで、β-カロテンの1日必要量、鉄分の1日必要量の3分の1が取れる

豊富に含まれるカロテンは脂溶性なので、ゴマやバターなどと組み合わせると吸収しやすくなる。定番のゴマあえやバター炒めは理にかなった料理だよ

楽しみ方・食べ方のコツ

えぐみの原因となるシュウ酸は水溶性！たっぷりの熱湯で短時間ゆで、水に漬けて一気に冷やすとえぐみが減少する。炒める調理のときも、あらかじめ軽く下ゆでしておくと、シュウ酸が抜けてまろやかな風味に

パター、チーズ、生クリームなどの乳製品と相性抜群！香り高いオリーブ油やごま油と合わせると食べやすい

見分け方

葉先まで張りがあり、厚みがあって鮮やかで美しい緑色

葉色が濃いほどカロテンなどの栄養価は高いといわれている

しおれているものは、鮮度や保存状態が良くないので避ける

根元が赤くふっくらとしていて、茎（葉柄）がたい方が甘味が強い傾向が

保存方法

乾燥を防ぐため新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ2～3日を目安に使い切る

解説：KAORU　イラスト：小林裕美子

まんま～じゃ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！

会津若松市 皆川　美智子 さん

就農して50年、まんま～じゃオープン時から出荷しています。いつも夫と息子と一緒に作業しており、ホウレンソウやネギ、カボチャ、キュウリ、トマトなど様々な野菜を生産・出荷しています。他にも「ふわとろナス」や「とんがりパワーピーマン」という珍しい品種やカリフローレという野菜などを作っています。あまり他の人が作っていない野菜や新しい品種の栽培に挑戦するのが楽しいです！珍しい野菜を出荷、購入できるのも農産物直売所の特徴ですね。

有機栽培を心がけており、ホウレンソウも甘く、日持ちが良いのが特徴です。ゴマあえやココットにするのがオススメ。いろんな方に購入してもらい、「美味しかったよ！」と言ってもらえたときが嬉しいです。これからも、美味しいと思ってもらえる野菜作りをしていきますので、ぜひ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♪♪

今回お邪魔したのは、喜多方市にある「珈琲蔵　ぬりの里」さんですぞ！
（有）北見ハ郎平商店の漆器を販売している漆器蔵会津野さんに隣接していますぞ。
今回は、代表取締役社長の北見剛央さんにお話を伺いましたぞ～♪

▲会津を感じることができる田舎もち膳

1階と2階に席があります！

▲淹れたてコーヒーを会津塗りのカップで提供します

おいもアイスは、コーヒーとの相性ばっちり♪

インスタグラムで情報発信しています！ぜひチェックしてみてください♪

▲まんま～じゃ店内でも漆器を販売しています！

▲テイクアウトメニューのハンバーグオムライス

▲テイクアウトメニューのお子様ナポリタン。お子様向けメニューも豊富です。

【メニュー】（税込価格）
- 田舎もち膳 ……1,200円
- ナポリタン …… 730円
- 蔵セット（お蔵ケーキと蔵コーヒーのセット） … 780円
- おいもアイス …… 480円

【テイクアウトメニュー】
- ハンバーグオムライス …… 750円
- お子様ナポリタン …… 500円

珈琲蔵 ぬりの里

［住所］〒966-0852
福島県喜多方市天満前8919-1
［駐車場］17台
［T E L］0241-23-0441
［定休日］第2・4木曜
［営業時間］9:30～18:30

JA　今日はよろしくお願いします(*^^*)当JAの農産物直売所「まんま～じゃ」と「いいでの四季駅前店」でも漆器を販売していますね。いつもありがとうございます！

北見さん　よろしくお願いします。喜多方の漆器は、中身が冷めにくく、スポンジや洗剤を使って洗うこともできる、日常生活で使いやすい漆器です。ぜひ使ってみてください。商店としての歴史は162年になります。平成元年に、塗りを保管しておく蔵を改装して「珈琲蔵ぬりの里」がオープンしました。

JA　素敵な漆器を使って、料理を提供しているんですね！料理もデザートも美味しそう！

北見さん　お餅と郷土料理がセットになった「田舎もち膳」やパスタ、オムライス、トーストメニューなどがあります！お餅は、店でついています。デザートも豊富で、自家製あんこをパンケーキにたっぷりサンドした「お蔵ケーキ」と当店オリジナルの「蔵コーヒー」は相性抜群ですよ。バニラアイスに濃厚な甘さの焼き芋をトッピングした「おいもアイス」も絶品です。料理のテイクアウトや、メニュー5品以上で喜多方市内にはデリバリーもできます。

JA　お家でも美味しい料理が楽しめるのは嬉しいですね(^0^)

北見さん　コロナ禍で暗くなりがちですが、ぬりの里の料理で気を晴らしていただけたら嬉しいですね。お店でもゆったりと過ごしていただき、和んでいただきたいです。ぜひご来店ください！