

ご紹介するのは:

福島県河沼郡会津坂下町大字大上字森北1100-61 TEL.0242-83-0500 フリーランチ 11:00~14:30 無休

300本の桜並木は春には一斉に花を咲かせ、訪れる人を出迎えます。建物の周り にあるお庭は散歩コースにもなっていて、例年7月下旬から8月中旬にかけて見頃 となる大賀蓮は見る人の心をほっこりさせます。ランチや宿泊もできるので、お散 歩しておなかがすいたら、オススメのこだわり抜かれた自家製そばをいただくこ ともできますよ。会津盆地を一望できるこの場所でおいしいおそばを食べながら ゆったりした時間を過ごしたいですね♪

座敷童子に出会える…?

いつの頃からか、松林閣では見た者に幸運をもたらすといわれる座敷童子に出 会えると噂になりました。

元々ピアノが置いてあった場所には大小2つの手形が残っていたり、建物内では 足音が聞こえることもあるそうです。もしかするとここには座敷童子が2人いて、 楽しげに遊びまわっているのかも…?この座敷童子たちが一番現れると有名な 「吾妻五葉松」のお部屋は1年先まで予約で埋まっていて、全国各地からパワーを 授かりたいと人々が訪れます。『子宝に恵まれた』『前向きになれた』と良い報告 ▲蓮庭はこれから見頃を迎え ▲宮大工さんのこだわりが各所に見られま ▲建物の周りをぐるっと一周! 壮観です がされることもあるようです。幸運をもらいに一度訪れてみたいスポットですね。

梅雨が明けたら澄み渡る書空が広がる夏がスタート!こ れからどんどん暑くなる夏を乗り越えるために、きれいな 景色を眺めながらおいしいご飯を食べたり温泉に入って リフレッシュしませんか?今回ご紹介する会津坂下町 の割烹旅館松林閣さんは、四季折々の景色が楽しめる 絶好のスポットoさっそく周辺をお散歩してみましょう♪



▲正面玄関はとても趣があり



▲よく見ると小さな手形が2人分…?







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

●7月24日~28日 県産ウナギ特売 土用の丑の日にちなんで28日まで特売します!

●8月31日 やさいの日イベント

いいでの四季

喜多方店 TEL: 0241-22-9100 駅 前 店 TEL: 0241-24-5550

●8月31日 やさいの日イベント

食彩館うまかんべ!!

TEL: 0242-83-3827

●7月28日 お好み焼き店頭販売

● 7月29日 キッチンカーでソフトクリーム販売します! (11時~15時まで)

●8月 5日 お盆フェア 切り花など取り揃えております

●8月31日 やさいの日イベント

食彩館Eな!本郷

大量入荷中!

お供え用切り花) TEL: 0242-56-5539

●8月6日 お盆フェア

切り花・魚・お菓子販売!お米も特価で販売します

●8月31日 やさいの日イベント

藤の郷「よらっしぇ」

TEL: 0241-69-5586

●8月10日~ お盆フェア 花・果物・お野菜取り揃えています♪ ●8月31日 やさいの日イベント

まちの駅 南会津ふるさと物産館

TEL: 0241-63-3055 ●8月31日 やさいの日イベント

〈管内8直売所の8月の定休日が変更になります〉

令和3年8月4日(第1水曜日) 営業 令和3年8月11日(第2水曜日)

令和3年8月18日(第3水曜日) 定休日

あぐりかふえC's インスタグラム更新しています♪

あぐりかふぇC'sでは、新作メニューの販売や日替わりランチの情 報等をインスタグラムに投稿しています。季節に

合わせた旬の食材を使ったメニューや直売所まん ま~じゃでの店頭販売情報もいち早くお知らせし ていますので気になったらぜひフォローをお願い します♪



みんなのこえ

興味深く分かりやすいですね 生産者さんを紹介してあり栽培でのこだわりが

知れて興味深いです。またイラストがかわいいで す。文章での説明より分かりやすいですね。 (スズフクせん・50代・女性)

とてもタメになります

旬の野菜の紹介はとてもタメになります。保存 方法、見分け方、食べ方も図で分かりやすく書か れていてよかったです。料理方法も載っているの で、この時期はアスパラガスを存分に楽しみた (Y·Mさん·60代·女性) いです。

祖母の「ひし巻き」

笹巻のつくり方を読んで、数十年前に祖母が「ひ し巻き」を作ってくれたことを思い出しました。 (ASさん・60代・男性)

作ってみたいです

特に今回は切り取って作ってみたいです。まんま ~じゃで毎年ササが売っていますが自分では出 来なくて、通り過ぎていました。つくり方が丁寧 に写真で分かりやすく載っていたので作ってみ (ネコさん・60代・女性)

お店の内容が分かりやすかったです

外食がなかなか出来ない中、お店の内容が分か りやすかったです。あぐりかふえも一度食べた ことがありますが、また行きたいと思います。 (Y·Yさん·40代·女性)

特に今回は私のふるさとを紹介していただき湯 野上温泉駅の桜と新緑の塔のへつりは楽しく読 みました。会津の観光名所を新たに発見でき楽 (Y·Sさん·60代·女性) しんでいます。

Q。ナスの紫色の皮に含まれるナスニンや〇 ○○○○酸は皮ごと食べると健康・美容 に効果的と言われています。

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ポ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。

①クイズの答え②誌面の中で良かったコー

応募方法はこちらです

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 郵送の場合

〒965-0025 会津若松市扇町35番地1 JA会津よつば 企画広報課 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

※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、IA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.6こたえ 正解は「アスパラギン」 応募総数198通、正解者198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。

▶これから続く暑さの日々…!「べこの乳」のソフトクリーム、わしも食べ たいですぞ~! もちろん外に出るときは、こまめに水分補給して熱中症予 防!みんなで暑い夏を乗り越えようですぞ!











2021

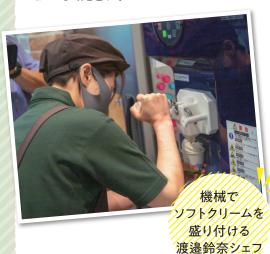


JA会津よつば「食」と「農」コミュニティー誌

「べこの乳」ソフトクリーム販売開始

あぐりかふぇC'sでは、7月1日より会津ではもうお馴染みの「べこの乳」ソフトクリームの販売を開始し ました!販売時間は9:30~16:00まで(ラストオーダー15:00)。現在はカップのみの1種類ですが、旬の フルーツなどをトッピングしたオリジナルソフトやコーンの取り扱いも検討中です。乞うご期待!!

あぐりかふぇC'sで1個420円(税込)にて提供中!(テイクアウトのみ)牛乳本来のコク、風味を是非味 わってください♪



「べこの乳」は言わずと知れた会津中央乳業株式会社の絶品 牛乳。会津坂下町の工場にはJA会津よつば管内の全10軒の 酪農家から毎日・直接生乳が運ばれます。"会津の牛飼い"の生 乳だけを使っています。そのため「しぼりたて」を「おいしいま ま」に処理できます。殺菌は、本来の風味を生かしコクを引き出 す「中温殺菌」処理。牛乳のおいしさは、会津の酪農家の皆さん の努力と愛情の賜でもあるのです。そんなこだわりの「べこの 乳」を使ったソフトクリームは「忘れられない味」「濃厚でなめ らか」という全国的にも高い評価を不動のものにしています。



あぐりかふぇC's 【カフェタイム】9時30分~16時(15時ラストオーダー) 【定 休 日】毎週水曜日

旬の食材を使って

ナスのピザチーズ焼き

【材料(4人前)】

·ナス ······ 4本 ☆ソース ・ミニトマト ………… 適量 ・ケチャップ …… 大さじフ ・ピザ用チーズ ……… 適量 ・はちみつ ……… 大さじ1 ・パセリ …………… 適量 ・みりん ……… 小さじ2 ・料理酒 ……… 小さじ1.5

・しょうゆ ……… 小さじ1

【作り方】

- 下準備:ナスを塩水につけます ①ナスは厚さ1cm程度に斜め切りにします。 ミニトマトもお好みの薄さに輪切りします。
- ②☆の材料を全て混ぜ、ソースを作ります。
- ③フライパンにクッキングシートを敷きナスを並べ、ふたをして中 火で少し焦げ目がつくくらいに蒸し焼きにします。焦げ目がつ いたらナスを裏返してソースを塗り、ミニトマトとチーズを乗せ 再びふたをして焼きます。焦がさないように注意!
- ④チーズが溶けてきたらお皿に移し、パセリをかけて完成。



気まぐれ掲載

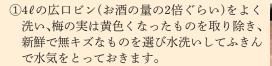
田植えも終わり、少しほっとしたころに梅の収穫時期となり、山の青さも一層 深い輝きを増します。そんな季節には果実酒がピッタリと思いませんか。そこで 今回はお酒好きのじいじが作ってみました。「目には青葉山ほととぎす初鰹」とは 山口素堂の句。生命力が満ち溢れるような素晴らしい季節がやってきました。目 に青田、口には梅酒、焼きなすび、とまいりましょう。

基本的な梅酒の作り方 (梅1 kgの場合)



酒の季節」mini(ビンは450ml、中身は 220ml)」「YAMAZAKURAホワイトリ カー1.8 ℓ 」「アルコール度数20度の和 蔵の稔り1.8ℓ(郡山市の仁井田本家)

普段は砂糖少な目にしてます。 甘いのは殆ど奥さんが・



- ②ビンに梅、氷砂糖(600g~1kg、梅の重量の60% 以上。グラニュー糖でも可)を交互に入れホワ イトリカー(あるいはウイスキー、ブラン デー、ジン、ウオッカ、日本酒など)をそそぎま
- ③冷暗所に保存し、時々ビンを動かして氷砂糖 を溶かします。約3か月後からお召し上がりい ただけます。
- ④約1年ほどで梅のエキスは液に浸透するので 梅の実はそれ以後ならいつでも取り出してか まいません。梅酒は置けば置くほど熟成され ます。2年以上熟成させたいときは1年で梅を 取り出してから熟成させてください。



ヘタは竹串等で取り除きます



会津のうまいものを

発見しに.

『に出ますぞ~』



宝酒造の、ビンに材料をいれるだけの3日で作れるレシピ付き『35度ホワイトタカラ「果実酒 の季節」 \min 450 \min 450 \min 位ン (中身220 \min 1)』を使ってサクランボ酒、はちみつレモンのカンタン 果実酒、みかんのカンタン果実酒もつくってみました。





サクランボ220gと氷砂糖 レモン1個、はちみつ 大さじ 125g入れて3ヶ月程待ちます 4入れて3日間で出来上がり



みかん2個、はちみつ 大さじ 2入れて3日間で出来上がり

*自家製梅酒を作る場合、酒税法の規定でアルコール分20度以上のもので漬けなければならず、 ぶどうや穀類等と一緒に漬けることは禁止されています。また、自家製梅酒は、他者への提供や

今回お邪魔したのは、 南会津町にある「Pasta&Coffeeトポリーノ」さんですぞ

今回は、お店を一人で切り盛りしている

ペワフルな店主、舟木久実子さんにお話を伺いましたぞ~

*以上は梅どころJA紀南のホームページを参考にしています。



直売所からのオススメ[ナス]

今回、まんま~じゃの食育ソムリエの山内久美子さんがオススメするのは、 夏野菜の1つ「ナス」です!夏から秋にかけて長期間食べることができ、焼き ナス、フライ、漬物などたくさんの食べ方を楽しめる万能野菜。そんなナスに ついて、ご紹介します。

山内久美子さん

ナスの紫色の皮に含まれるナスニン 体の調子を整えてくれる成分が (アントシアニン系)やクロロザ 酸などの抗酸化作用のあるポリ フェノールを含有するため、老化予防や生活習慣病の予防に効果が 期待できるの皮ゴと食べると健康



東日本では卵形の小型が

主流で、西日本では長ナス、

新聞紙

原産地はインド東部で、日本 には8世紀ころ中国から伝えられたといわれ、奈良時代に い時期でも食べられるよう 江戸時代から促成栽培が 始まっていたといわれている

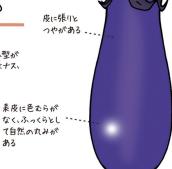






5度以下の低温の場合、皮 野菜室で保存 や果肉が褐変した小締まっ 冷やし過ぎ て硬くなるなど低温障害を 起こしやすい

解説:KAORU イラスト:小林裕美子



へたの切り口が新し

へたがピンとしていて、

とげがとがっている

ものが新鮮

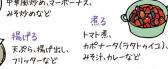


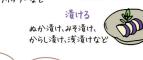


生で食べてもおいしいけ ラダ用のナス、水ナスな どは生のままみずみずし さと爽やかさを楽しめ のパーニャカウダ、お刺し 身風、あえ物など



中華風炒め、マーボーナス、







油を吸いやすいため 油は少しずつフライパ ンに入れるかキッチ





さらす時間は 5分以内! あくが強く変色しやす いのでいわったらすぐに 水にさらすの使う際 は水気を拭き取る

まれま~じょへ出荷している生産者からのMessage おいしいナスを目指して作っています!



ナスを栽培して20年になります。現在ナスの栽培は息子 がメインとなり、まんま~じゃへの出荷は息子の水下仁の 名前で出荷しています。奥さんと息子の3人で「千両ナス」 という品種を、2000本も栽培しています。冬に苗を植え、秋 まで収穫し、その株を使って次の年も収穫します。そのた めナスは木のようになり高さ1.5mほどにも成長します。

このナスは、アクがなく、やわらかくてみずみずしいと 評判です。作っていて良かったなと思うことは、おいしい と言ってもらうこと。ナスが苦手だった子どもが食べられ るようになったという話を聞くと嬉しくなります。

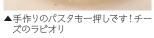
選ぶときの見分け方は、ヘタと実の境目が白くなってい るものが新鮮でやわらかい証拠です。ナスを作るからには おいしいナスを目指しています。フライにしても生のまま 麺つゆにつけてもおいしいナスです。ぜひ食べてみてくだ



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♪♪





■JA メニューがどれもおいしそうで悩んでしまいますね!オススメは何ですか?(^0^)

を仕入れに行っています。テイクアウトの人気メニューは、ラザニアですね。

の旬の食材を使っていておいしいですよ。JAの直売所「南会津ふるさと物産館」にも食材



▲前菜盛り合わせ





【メニュー】(税込価格)

・自家製ボロネーゼソースのラザニア … 800円 (前菜&サラダ・自家製パン付き) …… - 900円 •手作りパスタ チーズのラビオリ …… ・900円 前菜盛り合わせ…



■JA■ 今日はよろしくお願いします(*^*)ビル横の隠れたところにカフェがあるなんて驚きまし **■JA**■ いつも、ありがとうございます!ランチセットはどのくらいの頻度でメニューが変わるんで た!素敵なお店ですね。 すか?(*^^*)

だと大変なことも多いですが、自分のペースでできて良いですね。

角木さん 地産地消に積極的に取り組んでいきたいですね。まずは地元を盛り上げていきたい!発 信力がある世代にネットやロコミで広めてもらえて助かっています。

















[住所]〒967-0004

後原甲3526-1

福島県南会津郡南会津町田島

[TEL]090-2364-9166

<u>(舟木さん)</u> よろしくお願いします。自分で一から全部やってみたいという思いからお店を始めました。 (舟木さん) だいたい2、8週間くらいで変えていますが、季節と気分ですぐ変わったりもします。一人 料理がおいしいと印象に残るような『小さくても強い!』お店を目指しています。女性客は もちろん、男性一人での利用もありますよ。 ■JA これからどういったことに取り組んでいきたいですか?

お店の情報はLINEやインスタグラム、Facebookで発信しています。LINEでテイクアウト 等、気軽に予約や問い合わせできますので是非ご利用ください!