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、

Roots猪苗代 LakeArea

営業時間：11時～17時　　定休日：水曜日
〒福島県耶麻郡猪苗代町大字山潟字浜志田1855
TEL：0120-019-555
（お問い合わせはHPまたはお電話にて）
写真提供：Roots猪苗代LakeArea

夏本番！田んぼの稲もぐんぐん育ち緑のじゅうたんが広がる会津盆地。自然に囲まれながら非日常を体験し、日頃の疲れを癒しませんか？まだまだ暑い日が続きますが、暑さに負けないくらい思いっきり夏を楽しめるスポットを紹介します。

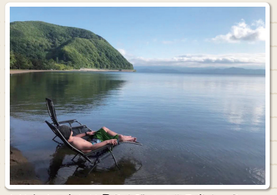
2015年に地元の工務店が廃校をリノベーションしオープンした「家づくりと暮らしの学校Roots猪苗代SchoolArea」。人々が集い、自然に寄り添った暮らしへの学びときっかけの場所「人の駅」として生まれ変わりました。工務店やショップ、カフェや遊び場を集めた複合店です。

今年4月、新たにグランピング施設「Roots猪苗代LakeArea(レイクエリア)」がオープンしました。場所は、国道49号線を挟んでSchoolAreaの向かい側。駐車場にある青いポンプとのぼり旗が目印です。旧ポンプ場跡地をリノベーションし、テイクアウトカフェとアウトドアショップが仲間入りしました。テイクアウトカフェ「FIKA（フィーカ）」では、たっぷり野菜を手軽に味わえるオリジナルブリトーやドリンクなどを販売しています。「FLAME（フレイム）」は、地元のRoots工務店とSnowpeakがコラボした県内初の店舗です。品揃えが豊富なのでじっくりお気に入りを見つけるのもいいですね。

レイクエリアでは猪苗代湖の景色を満喫しながらBBQやサウナを楽しめます。浜にはグランピングテントが3棟あり、秘密基地のような空間で大人も子どもワクワクすること間違いなし！

BBQは持ち込みOKとなっているので子供連れでも安心して楽しめます。サウナは本格的なフィンランド式を手軽に体験できます。サウナの後は猪苗代湖に入り"整う"を体験しませんか？

▲夏休みは手ぶらでBBQはいかがですか？


▲サウナのあとは景色を眺めて非日常を…♪

▲広々空間で心も体もリラックス

▲駐車場は30台停められます

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29～30日　ポテチフェア
  ＪＡならではのポテトチップスが並びます！
- 8月5日　夏祭り　ミニ屋台が出ます！

いいでの四季　TEL：0241-22-9100
- 8月11～13日　お盆フェア　切り花など取り揃えております

食彩館うまかんべ!!　TEL：0242-83-3827
- 8月5日～　お盆フェア
  生花、お盆用菓子など多数取り揃えております♪

食彩館Eな!本郷　TEL：0242-56-5539
- 8月3日～　お墓参り用の花フェア
- 8月10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

まちの駅 南会津ふるさと物産館　TEL：0241-63-3055
- 8月11～13日　花市

藤の郷「よらっしぇ」　TEL：0241-69-5586
- 8月11日　お盆フェア　花・果物・お野菜取り揃えています♪

8月31日の「やさいの日」にちなみ、直売所でイベントを計画中です♪

当JA管内では、期間限定で、女性部の直売所も運営しています。
直売所によって運営方法は様々なため、詳細はお問い合わせください。

●あいづ地区
- 若松支部【西若松駅 土曜駅市】
  西若松駅東口
- 磐梯支部　【ふれあい市】
  磐梯管内を移動販売します。
- 河東支部　【かあちゃんやさい市】
  ＪＡ会津よつば河東広田駅前倉庫

●みなみ地区
- 南郷支部　【なんごう直売所】
  南会津町宮床字川久保４－１
  (みなみ西部グリーンセンター前)

●いいで地区
- たかさと支部
  ①高郷温泉 そでやま夢交流館
  喜多方市高郷町揚津3054-9
  ②田中無人直売
  (とうふ屋おはらさんと高郷ライスセンターの間)
  喜多方市高郷町大田賀字地神原
- 熱塩加納支部
  喜多方市熱塩加納町米岡下平乙609
  (夢の森駐車場)
- 喜多方支部
  喜多方市松山町鳥見山三町歩5598-1
  (道の駅「喜多の郷」内)
- 塩川支部
  喜多方市塩川町東栄町
  (ベスト個別塩川町教室向)

みんなのこえ

発行を待ってました！
まんま～じゃスマイルの発行を待ってました！全然見かけなかったので心配しました。全面カラーで読み応えがあり大満足です！
（ヨーコさん・60代・女性）

これからも楽しみにしています
ずっと見かけなかったので、もう発行していないのかと思いました。久しぶりに見て感動。これからも楽しみにしています。
（B.Kさん・60代・女性）

知らないことが多かったので参考になりました
いちごは子どもが大好きなのでよく食べています。保存方法など知らないことが多かったのでこれからはやってみます。参考になりました。
（T.Tさん・50代・女性）

今回の記事で分かりました
「こづゆ」と「ぜくぜく煮」の違いがよく分からずにいましたが、今回の記事で分かりました。節分にぜくぜく煮作りに挑戦します！
（ともこばーばさん・60代・女性）

参考になりました
今年は近場で旅をしたいと考えていたので参考になりました。これから温かくなったら自然に触れて体験したいです。
（よぼりんさん・70代・男性）

読みごたえがありました
漆器にはとても興味があるので、読みごたえがありました。春になったら訪れてみたいです。
（N.Eさん・60代・女性）

クイズにTry(トライ)!!

Q. ジャガイモは○○○作用があるビタミンCが豊富で美肌・老化防止・免疫力の向上に効果的といわれています。

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。

vol.8こたえ　正解は「貧血」でした！

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 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～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。

応募総数181通、正解者169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。

▶夏休みがはじまりましたぞ！暑い日も続いているので、会津のおいしい農産物を食べて、夏バテ知らずで元気に夏を満喫しますぞ！わしも予定をたくさん詰め込んでアクティブに過ごしますぞ～♪

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
2023 SUMMER vol.9
JA会津よつば
2023年7月26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　総合企画部企画広報課　TEL0242-37-2450　FAX0242-37-2255　https://aizuyotuba.jp　kouhou@aizuyotuba.jp

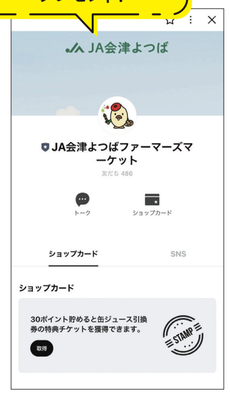
JA会津よつばのHPからも誌面を見ることができます♪

コメナルド圃伯公式ツイッター @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。

よつばパレット

このポスターから友達登録できます♪

ポイントを貯めると人気の缶ジュースと交換できる引換券をプレゼント！



直売所公式ＬＩＮＥ開設しました♪

ＪＡ会津よつばの直売所で構成するファーマーズマーケット連絡協議会は、ＬＩＮＥ公式アカウント「ＪＡ会津よつばファーマーズマーケット」を開設しました！

ＬＩＮＥホーム画面には、ＪＡ公式ホームページや公式ＳＮＳなどのリンクを掲載。画面をタッチするだけで簡単にアクセスができます。また、来店の際に店内にあるＱＲコードを読み取り、来店ポイントをためるスタンプカード機能もあります。一日一回１スタンプが付き、３０ポイント貯めると、当ＪＡオリジナル商品のアップルジュースまたはトマトジュースと交換できる引換券がゲットできます♪

ＬＩＮＥから注文できるオンラインショップも近日オープン予定です。季節の野菜おまかせボックスなど店舗と違った商品が楽しめますのでお楽しみに！

また、管内６つの直売所のイベント情報がスマホで簡単にチェックできる便利な機能もあります。公式ＬＩＮＥを追加して最新情報をお見逃しなく！

旬の食材を使って

ミキサー不使用！

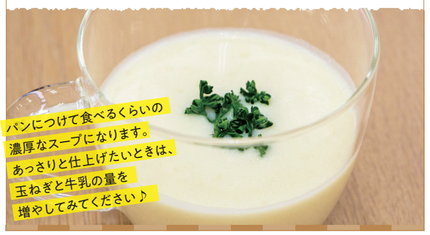
ビシソワーズ（ジャガイモの冷製スープ）

【材料】（２人前）

- ・ジャガイモ …… 200ｇ（中2個）
- ・玉ねぎ …… 50ｇ（中1/3くらい）
- ・セロリ …… 30ｇ（茎部分1/3くらい）
- ・牛乳 …… 200ml
- ・水 …… 150ml
- ・●コンソメ顆粒… 小さじ1
- ・●塩 …… 小さじ1/4
- ・有塩バター …… 10ｇ
- ・パセリ …… 適量

【作り方】

①ジャガイモは皮をむいて半分に切り、さらに5㎜幅に切る。
②玉ねぎは薄切りにする。
③セロリは筋を取り、みじん切りにする。
④鍋を中火で熱し、バターを溶かす。②、③を入れて炒め、玉ねぎがしんなりしたら①を入れて混ぜ合わせる。
⑤全体がなじんだら水を入れ、蓋をして中火で10分ほど煮込む。ジャガイモが柔らかくなったら●を加えて、さらに5分ほど煮込む。
⑥火から下ろしたら、全体が滑らかになるように混ぜ合わせる。
⑦濾し器で濾しながらボウルに入れ、牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせ、全体がなじんだらラップをかけて冷蔵庫で冷やす。
⑧器に盛り付け、みじん切りにしたパセリをかけて完成！



パンにつけて食べるくらいの濃厚なスープになります。あっさりと仕上げたいときは、玉ねぎと牛乳の量を増やしてみてください♪

ばぁばの知恵袋

本格的な夏になり、暑い日が続いていますね。今年は、今まで我慢していた行楽地へのお出かけなどを計画している方も多いのではないでしょうか。外で食事をする機会も増えてきます。そんな時に注意したいのが食中毒。今回は、夏のお弁当で気をつけたいことや、殺菌効果のある食材を使ったおすすめレシピをご紹介します！

暑い日のお弁当 編

鶏肉の梅シソ照り焼き

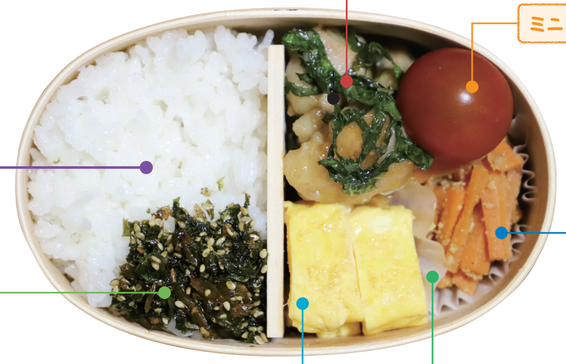
◆材料（２人分）

- ・鶏もも肉 …… １枚（300ｇ）
- ・青じそ（千切り） …… 10枚
- ・Ａ 酒（揉み込み用） …… 大さじ１
- ・Ａ 塩 …… 少々
- ・Ｂ 梅肉ペースト ……大さじ1/2
- ・Ｂ めんつゆ（３倍濃縮）……大さじ1/2
- ２倍濃縮は、大さじ1、４倍濃縮は小さじ1
- ・Ｂ 醤油 ……大さじ1/2
- ・Ｂ 酒（味付け用） ……大さじ1/2
- ・Ｂ みりん ……大さじ1/2
- ・片栗粉 …… 大さじ３
- ・ごま油 …… 大さじ１

◆作り方

①鶏もも肉は、小さめの一口サイズに切り、ポリ袋に入れてＡを揉み込む。
②フライパンにごま油を中火で熱し、片栗粉をまぶした①を並べ、時々上下を返しながら５分ほど焼く。
③全体に火が通ったら、ペーパータオルで余分な脂をふき取り、あわせたＢを回し入れ炒め、からませる。
④全体に調味料がからんだら火を止め、青じそを加えてサッと混ぜ合わせる。
※梅のさっぱりした風味で夏でも食欲増進！

冷ましてから詰めよう！



ミニトマトはヘタを取って水気を切ってから

よく加熱しよう！

使い捨てのカップも有効活用しよう！

セロリの葉のつくだ煮

捨ててしまいがちなセロリの葉を使ったつくだ煮です。ご飯に混ぜ込んでおにぎりにしてもいいですね!セロリの葉は炒めると縮むので、大量消費にももってこいです。

◆材料

- ・セロリの葉 …… ４本分くらい
- ・油 ……適量（少量で良い）
- ・Ａ 酒 ……大１
- ・Ａ みりん ……大１
- ・Ａ 醤油 ……小２
- ・いりごま ……適量

◆作り方

①セロリの葉はみじん切りにする。
②フライパンに油を中火で熱し、①をしなしなになるまで炒める。
③Aを上から順に入れて、都度水分が飛ぶまで炒める。
④火を止めて、③にいりごまを混ぜ合わせる。
※葉の部分を袋に入れて冷凍保存しておくと、たまってから使いやすくなります。

フライパンいらず！ニンジンのごま和え

◆材料

- ・ニンジン …… 100g（中サイズ1本くらい）
- ・塩 …… 少々
- ・ごま油 …… 小さじ 1/2
- ・酢 …… 小さじ 1/2
- ・醤油 ……小さじ１
- ・すりごま ……大さじ１

◆作り方

①ニンジンは3ｍｍ角程度の細切りにして耐熱ボウルに入れて、塩とごま油を加える。
②①に、ふんわりラップをして電子レンジで２分加熱する。
③ラップを取って混ぜて水分をとばす。
④酢、醤油、すりごまの順に入れて混ぜる。
※多めに作ってマヨネーズを加えれば、食卓用のサラダとして違ったおいしさを味わえます！

直売所からのオススメ［ジャガイモ］

まんま～じゃ食育ソムリエ

小林　明美 さん

今回、まんま～じゃの食育ソムリエの小林明美さんがオススメするのは、主役にも脇役にもなれる万能食材の「ジャガイモ」です。とても身近な食材ですが、品種も多く、向いている調理方法もさまざまです。そんなジャガイモについてご紹介します。

ジャガイモのチカラ

解説：KAORU　イラスト：小林裕美子

いいでの四季へ出荷している生産者からのMessage

約60種類の品目を作っています！

喜多方市 遠藤 節子 さん

いいでの四季に出荷を始めて４年目。野菜は以前から作っていて、出荷していた地元の施設やレストランがなくなったことから、いいでの四季への出荷を始めました。熱塩小学校と加納小学校には学校給食の野菜の提供もしており、40年以上前から続いています。75アールの畑に作る野菜の品目は約60種類。昔から作っていたので、種まきの時期など、１年の流れを考えて楽しみながら進めています。

今年はジャガイモの品種を絞って「とうや」のみにしました。剥きやすい、煮崩れしない、芽が出にくい、食べておいしい品種です。夏休みが始まる７月下旬から、12月、1月まで出荷できると思います。直売所の利用者から「遠藤さんのがあったから買ってきたよ」と声をかけられたときは、張り合いのある仕事だと感じます。ジャガイモ以外でも、完熟で出荷する野菜を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～♪

今回お邪魔したのは、南会津町田島にあるカフェ「ＪＩ－ＭＡＭＡ（ジーママ）」さんですぞ！カフェメニューはもちろん、ランチも充実していて、ゆったりした時間を過ごせますぞ。今回は、店主の五十嵐さんにお話しを伺いましたぞ～♪

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ナルド画伯が紹介します♪♪

▲無水チキンカレーとチーズケーキとジーママブレンド

▲タコライスとスコーンとチャイ

▲店主の五十嵐大輔さん

▲４人掛けのテーブルもあります

▲お土産に市ぴったり！

▲カウンター席で一人でゆっくりもいいですね♪

▲ジーママサンドと期間限定ケーキとアイスコーヒー

▲店舗の黒板のお知らせと自由に読める本の数々

▲雑貨と日用品のお店「ひと粒」

メニュー（税込価格）

- ・無水チキンカレー …… 980円
- （ドリンク&スコーンorケーキセット）…1830円
- ・オリジナルスコーン ドリンクセット 1000円
- ・ジーママブレンド コーヒー …… 550円
- ・自家製チャイ …… 600円

CAFE JI－MAMA

[住所]〒967-0004
福島県南会津郡南会津町田島
字上町甲4004
[ＴＥＬ]0241-62-8001
[定休日] 月曜日・火曜日
[営業時間] 10:00～18:00
[駐車場]店舗横
[HP]https://ji-mama.com

JA　今日はよろしくお願いします(*^^*)落ち着きのある店内に、ゆったりと過ごせそうな空間ですね！

五十嵐さん　よろしくお願いします。2007年に、若い人が集まる場所を作りたいと、母と一緒に始めました。「自由気ままに時間を過ごす場所」を提供したいという思いがJI-MAMAという店名の由来です。

JA　おすすめメニューは何ですか？

五十嵐さん　ケーキやスコーンですね。季節限定のデザートなどもありますが、人気があるカレーやスコーン、チャイは定番メニューとして変更せずに提供しています。コーヒー豆や茶葉、スコーンなどは販売もしているので、お店の味を自宅でも楽しむことができます。

JA　メニューに限らず、店内にはこだわりが感じられますが、大事にしていることは何ですか？

五十嵐さん　人とのつながりを大事にしています。きっかけは様々ですが、コーヒー豆はすべて茨城県のササコーヒー、お米は只見産、スコーンには下郷町の金子牧場のヨーグルトなど、縁がつながったところから材料を仕入れています。歩いてすぐのところに、雑貨と日用品のお店「ひと粒」も最近オープンしました。私はここが地元なので、このお店のある通りを盛り上げて、人の流れを作っていきたいと思っています。

JA　この通りは、老舗など雰囲気のあるお店が多いですよね♪これからやってみたいことを教えてください。

五十嵐さん　新型コロナで中断していましたが、イベントの企画もやっています。周りからお誘いを受けて、楽しそうだなと思って。お店やイベントを通して、これからさらにご縁がつながりそうですね♪