

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見よう!

今回は、**会津田島駅周辺散策!**
冬でも出かけたいスポットを紹介します。

南会津銘酒蔵

利用時間:10時~19時30分
(16時45分以降は窓口にお声かけください)
TEL:0241-62-0065

会津田島駅の駅待合室にある県内初の日本酒の販売機「南会津銘酒蔵」隣の売店「やまびこ」でコインを購入し、1杯(50ccから70cc)200円で、しっかり冷えた地酒を楽しむことができます。日本酒は常時5種類。男山酒造、會津酒造、國権酒造、花泉酒造、駅長オスメの5種類が3カ月に一度入れ替わります。1月からはまた新しいお酒が入ります。お酒のラベルと特長が書かれているため選びやすく、電車の待ち時間で飲める立ちのみどころ「ちびっと」というスペースを設けています。もちろん車内に持ち込みもOK♪リピーターや、SNSで拡散され、自販機を目的に訪れる人もいられるほどの人気スポットです。地元の日本酒と冬旅も粋ですね。



▲「きとね」の目の前の直売所「ふるさと物産館」でお買い物もどうぞ!
▲何が飲めるかはその時のお楽しみ♪
▲銘酒蔵のお酒は売店で購入可能です。

きとね

営業時間:9時~17時
休館日:毎週水曜日、年末年始(12月29日~1月3日)
入館料無料
〒967-0004
福島県南会津郡南会津町
田島字宮本東33-1
TEL:0241-64-5570

2022年4月にオープンした、林産業の拠点施設「きとね」。豊かな自然に囲まれている尊さを知り、林業への関心を引き出すきっかけになってほしい、町内の林産業事業者が連携することで「木の町みなみあいつ」を盛り上げていきたいという思いから、この施設は建てられました。
木のぬくもりを感じられる「きとね」の構造材は、すべて南会津産のSGEC認証材。(環境に配慮し管理・生産されていることが証明されています。)木材を一定の大きさに切りそろえて結束し、パネル化する「縦ログ構造」を活用しています。
施設の中には、小さなお子さんも遊べる木育スペースや、林産業の情報を発信する情報スペース、木製品等が展示・販売されているショップ、地域の方々が気軽に集えるシェアスペース、会議や研修などが行えるきとねサロン、工作もできるワークスペースなどがあります。
木育スペースには、
・まなぶ(森林や林産業に関する書籍で学ぶことができる学びの場)
・あそぶ(木のおもちゃで遊べる遊びの場)
・つくろ(自由に工作ができる場)があり、子どもたちの遊び場として人気です。



▲「まなぶ」には本がたくさん! ▲「つくろ」は季節が変わる材料も魅力



▲気軽に遊びに来てね!



▲広々とした空間に木のぬくもりを感じる



▲子どもの「あそぶ」で木を身近に

直売所年末年始のご案内

※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月23日(土)~24日(日) みかんフェア
●12月29日(金)~30日(土) 会津地鶏の対面販売
●12月29日(金)「肉の日」
(牛肉や麓山高原豚などがいつもよりお買い得)
●12月30日(土) 納豆20%引き
年末は12月30日(土)14:30で閉店となります。

いいでの四季 TEL:0241-22-9100
●12月29日(金) 年末お魚セール
年末は12月30日(土)12:00で閉店となります。

食彩館うまかんべ!! TEL:0242-83-3827
●12月29日(金) お客様感謝祭
年末は12月30日(土)12:00で閉店となります。

食彩館Eな!本郷 TEL:0242-56-5539
●12月27日(水) 歳末お買い得セール
お正月用花、鮮魚、みかん、お菓子等の販売
年末は12月30日(土)12:00で閉店となります。

まちの駅 南会津ふるさと物産館 TEL:0241-63-3055
●12月27日(水) おかし市、さかな市
年末は12月30日(土)16:30で閉店となります。

藤の郷「よろっしえ」 TEL:0241-69-5586
年末は12月30日(土)15:00で閉店となります。

<あぐりかふえC's 年末年始情報>
年末は12月26日(火)14:30で閉店となります。
年始は1月6日(土)~
ソフトクリーム 9:30~14:30 ランチ 11:00~13:30
定休日:水曜日
年明けからメニューリニューアル・サラダかわり自由を予定しています。

<管内6直売所の年末年始情報>
令和5年12月31日(日)~令和6年1月4日(木) 休業
令和6年1月は定休日なしで営業

みんなのこえ

<p>これからも教えてください</p> <p>これからも旬の農産物の紹介と料理や管内の美味しい所を教えてください。 (N・Iさん・60代・男性)</p>	<p>作ってみました!</p> <p>ジャガイモの冷製スープを作ってみました!今年の夏はとて暑かったので、家族から好評でしたよ。 (M・Hさん・40代・女性)</p>
<p>楽しく学習できました</p> <p>ジャガイモの豆知識、勉強になります。子どもたちもかわいいイラストで楽しく学習できました。 (およしさん・30代・女性)</p>	<p>参考になって良かったです</p> <p>次男が高校生になって毎日お弁当なので、夏場のお弁当の参考になって良かったです。 (Y・Iさん・40代・女性)</p>
<p>これからもうまい旅よろしくネ!</p> <p>いろんなおいしいカフェ、レストランを巡るのが好きなので、これからもうまい旅よろしくネ! (まあちゃんさん・60代・女性)</p>	<p>行ってみたいです</p> <p>身近にこんなスポットがあるのに驚き/行ってみたいですよ。 (M・Mさん・80代・女性)</p>

クイズにTry!!

Q. 香り・辛味成分の○○○○は消化液の分泌を促して食欲を増進させるといわれています。

ヒント 直売所からのオスメをみてね。

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31日【当日:肖印有効】です!

JA直売所やJA各ワゴ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、ペンネームやインシヤ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 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せずに応募できます!

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、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.9こたえ 正解は「抗酸化」でした! 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。

▶もう今年も終わりですぞ…。今年は気軽に外に出かけることもできるようになって、活動の幅が広がった方も多いのでは!?このコミュニティー誌が日々を彩る「生活のお供」になればうれしいですぞ〜♪

2023年12月23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 ☎0242-37-2450 0242-37-2255 https://aizuyotuba.jp kouhou@aizuyotuba.jp





会津産コシヒカリのおむすびレギュラーメニューに

JAの「あぐりかふえC's」で、おむすびがレギュラーメニューになりました。会津山塩を使用し、数量限定販売です。お米は会津産コシヒカリ。ふっくらと握り上げ、一つひとつ丁寧に仕上げました。

店内ではサラダとスープが付いたセットを味わうことができ、1個からテイクアウトも可能です。直売所での買い物の際、手軽にお昼を食べたいな、というときや、持ち帰って家で気軽に食べたいな、というときにピッタリのメニューです。おむすびの具は日替わりなので、ちょこちょこ寄って好みの味を見つけてくださいね♪



メニュー

- あぐりのおむすびセット
(塩おむすび、日替わりおむすび、サラダ・スープ付き) 500円(税込)
- 2個入りおむすび(漬物付き)
 - ①塩おむすびと日替わりおむすび 300円(税込)
 - ②日替わりおむすび2種入り 330円(税込)
- おむすび単品
 - ①塩おむすび1個 120円(税込)
 - ②日替わりおむすび1個 各種150円(税込)

旬の食材を使って 和風ネギグラタン

英高校家庭クラブ 考案のレシピです

- 【材料(4人分)】
A長ねぎ(太いもの) 2〜3本
B:肉みそ 豚ひき肉…………… 200g
えのき茸…………… 1/4株
みそ…………… 大さじ1と1/2
砂糖…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1
サラダ油…………… 炒め用
こしょう…………… 少々

- 【作り方】
①ねぎを太めの斜め切りにして、フライパンで柔らかくなるまで弱火で蒸し焼きにする(A)。
②肉みそをつくる(B)。
・細かく切ったえのき茸と豚ひき肉を軽く炒める。
・みそ、砂糖、みりんを加えてひと煮立ちさせ、こしょうを振っておく。
③グラタン皿に(A)⇒(B)⇒ホワイトソースの順に盛り、薄くカットしたモッツアレラチーズと一口大に切ったトマトをのせる。(好みによって、パセリやパセリなどの香味野菜をトッピングする。)
④200℃に熱したオーブンで7〜8分焼く。
※甘い肉みそなので、好みに応じて砂糖を少なめに、香辛料を加えてもよい。
※豚肉でこってりしているので、ホワイトソースは控えめにする。



ばあばの知恵袋



郷土料理 編

暖冬の予報とはいえ、本格的な寒さを感じる日々が続いていきますね。干し柿や凍みもちなど、家で冬仕事をする家庭も多いのではないのでしょうか。家で作った凍みもちも、せっくなので家で味付けをしてみましょう♪直売所でも、揚げる前の凍みもちが売っているので、ぜひ「自分の味」を見つけてくださいね!

基本の凍みもち揚げ



- ◆材料
・凍みもち
・揚げ油
・A しょうゆ…………… 少々
・A 三温糖(白砂糖でも可) …… 少々

- ◆作り方
①凍みもちを油で二度揚げする。
②鍋にAの調味料を入れ、煮立てる。ここで自分の好みに味を調整する。
③①を②の鍋に入れ、味付けする。

POINT
しょうゆを多めにし、一味唐辛子で味付けするとお酒のおつまみにも♪砂糖の代わりにちみつを使うと、冷めた時でもべたつきにくくなります。

凍みもち入り五目巾着煮



- ◆材料(4人分)
・油揚げ…………… 4枚
・凍みもち…………… 4個
凍みちは半日〜一晩水につけて戻しておく。
・鶏ひき肉…………… 200g
・にんじん…………… 1/2本(約100g)
・しいたけ…………… 4個
・小松菜…………… 2株
A 調味料
・酒…………… 大さじ2
・塩…………… 小さじ2/3
・おろししょうが…………… 小さじ1
B 煮汁
・めんつゆ(2倍濃縮) …… 80cc
・水…………… 300cc

- ◆作り方
①油抜きした油揚げをめん棒で軽く伸ばし、2等分に切って袋状に開く。
②水で戻した凍みちは1cm角に切る。
③にんじん、しいたけ、小松菜はみじん切りにする。
④ポウルに鶏ひき肉、Aの調味料を入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
⑤④に②、③を加えて混ぜ合わせて4等分にする。
⑥混ぜた具材を油揚げに入れてつまようじで縫うように留める。
⑦鍋にBを入れて熱し、煮立ったら巾着を入れて落としぶたをして、さらに蓋をし、弱火で10分煮る。
⑧落としぶたを取り、裏に返して蓋をし、さらに弱火で3〜5分煮る。



直売所からのオススメ [ネギ]

今回、Eな!本郷の皆さんがオススメするのは、冬のお鍋の定番「ネギ」です。生で、焼いて、炒めて、煮て……と様々な調理法で楽しめる万能食材。そんなネギについてご紹介します。

Eな!本郷へ出荷している生産者からのMessage 時期をずらして出荷工夫



ネギを1ヘクタール栽培しています。Eな!本郷にネギの出荷を始めて5年ほどになります。ネギを生産するうえでの魅力は、販売の相場が安定していることです。ネギは1年を通していつでも需要があります。家庭菜園で作ったネギがなくなるような時期に出荷できるよう、時期をずらして種まき・定植することで、長い期間出荷できるように工夫しています。栽培の時期に応じた品種もいろいろありますが、「夏扇パワー」や「夏扇4号」「春扇」など、品種の使い分けで栽培時期をずらすことができます。ネギ栽培は、いつでも収穫できることが魅力だと感じ、兼業農家として始めました。今はネギ、ヒマワリ、水稻を栽培する専業農家です。水稻とネギの管理作業は役割分担していますが、それ以外は夫婦2人で作業しています。ネギの調製用機械も少しずつ買い揃えました。失敗を重ねながらも、日々挑戦することが楽しいです。

ネギのチカラ

緑黄色野菜に分類される緑色の部分には、カロテン、ビタミンC、カルシウムなどが豊富
香り成分の「アリシン」は硫化アリルの一種。消化液の分泌を促して食欲を増進させる。またビタミンB1の吸収を助けて疲労回復を促進する効果が期待できる

見分け方

根茎ネギは全体にみずみずしく、白い部分が長く尖状があるもの。白い部分と緑の部分の境目がはっきりしている。白い部分は煮きりがかりと硬い
葉ネギは、葉先に枯れが無く、根元から葉先まで真っ青で色合いが美しく、根が新鮮でしかりしているもの

疲労回復効果を高めるなら、ビタミンB1が豊富な豚肉などと合わせる。理想的な抗菌・殺菌作用もあるとされ、血行を促進し冷え症の緩和に効果的
風邪予防 貧血予防
心臓病予防 高血圧予防
がん予防 脳梗塞予防
動脈硬化予防

楽しみ方・食育のコツ

葉味として
白髪ねぎ
種類やお鍋の付けだれに、みじん切り、小口切りなどが一般的。白髪ねぎは煮物や焼き物のみならず、
木酢汁や魚は相性抜群!臭みを和らげるよ
根茎ネギの緑の部分、葉ネギに含まれるカロテンは脂溶性ビタミンのため、油で調理することで体内での吸収が高まり、効率よく摂取できる
根茎ネギの緑色の部分は硬くて捨ててしまいがちですが、ビタミンやミネラルが豊富なので活用しよう
捨てないで! 根茎ネギの硬い部分
根茎ネギは煮物にして塩を振って食べる。美味い。緑色の硬い部分はみじん切りにして、みそで油炒めにしてご飯のお供にどうぞ

保存方法

根茎ネギは新聞紙で包み、冷蔵所で立てて保存
葉ネギは、濡らせた新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室で保存。どちらもおむすび用などに便利

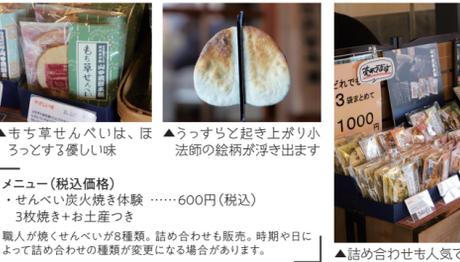
解説:KAORU イラスト:小林裕美子

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、喜多方市にある山中煎餅本舗さんですぞ! おいしいせんべいが買えるのはもちろん、自分でせんべいを焼く体験ができますぞ。今回は、代表の渡部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ナド画伯が紹介します♪♪



- メニュー(税込価格)
・せんべい炭火焼き体験 …… 600円(税込)
3枚焼き+お土産つき
職人が焼くせんべいが8種類。詰め合わせも販売。時期や日によって詰め合わせの種類が変更になる場合があります。
- JA 今日ではよろしくお願ひします。せんべい焼き体験を楽しみにきました(#^^)#
渡部さん よろしくお願ひします。せんべいの炭火焼き体験は、お子さんにも人気ですが、実は一緒に来ているお父さんがはまってしまふなど、奥の深いものなんですよ。都度説明しますので、一緒にやってみましょう!
- JA 時間との勝負なんですよ! 早に焼くのがこんなに大変だと思いませんでした(´_`)(読者の皆さんは、ぜひ直接行って体験してみてくださいね!)
- 渡部さん そうですよ。この店舗では、職人が昔ながらの方法で炭火焼きを行っています。実際に体験してみると、焼き方やせんべいの膨らみ方などのムラが出ない、職人の技術を感じられますよ。その日の気温や湿度によって違いますが、朝の4時から火おこして、午前中いっぱい焼きを行っています。



- JA 長年焼いている職人さんならではの感覚があるんですね! ごだわりはどのようなところですか?
渡部さん 「炭火で焼き続けるしょうゆせんべい」が魅力です。つまりせんべいは軽くサクサク。でも、スーパードライで軽くサクサクの食感といえは、塩味とカラダ味、しょうゆ味って意外となじみやすいですね。
JA 確かに! 「つまりせんべい」自体が身近なものだったので、深く考えたことがありませんでした。中はほどよく水分を残して、外はカリッ、中はもちもちとした焼き加減で、お米本来の味を感じることが出来ます。このシリアルな味を伝えていきたいですね。
渡部さん 最近、蔵に泊まれる施設もオープンされたことが、
JA そうなんです。蔵の宿MARUTOKOという施設で、今年11月にオープンしました。この施設に泊まり、
渡部さん ここを拠点に観光してもらおうと、喜多方はラーメンだけじゃない! というところを感じてもらいたいと思っています。「つながる」をキーワードに、喜多方の魅力をつないでいける施設にしていきたいですね。

今年11月にオープン!

▲蔵の宿MARUTOKO外観
▲今年季の入った梁で蔵を感じられる空間
▲「会津型」の飾りで伝統も感じられます

山中煎餅本舗
【住所】〒966-0015 福島県喜多方市関柴町上高部北町407-1
【TEL】0241-22-0004
【定休日】年末年始(12月31日〜1月2日)
【営業時間】10:00〜17:00
【駐車場】店舗横
【HP】https://www.yamanaka-senbei.com