

# まんま～じゅ!の jaじゃ歩こう

休日にはほっヒー息、  
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、

## 表磐梯百景その1



▲会津若松市湊町大字赤井屋敷周辺からの写真



▲会津若松市湊町大字静潟風除林周辺からの写真



▲会津若松市湊町大字平潟経沢周辺からの写真



▲猪苗代道の駅からの写真



▲磐梯山瞭望箇所からの写真(猪苗代町磐梯根岸7号線沿い)

まだまだ寒い日が続き、春の訪れが待ち遠しい季節です。  
冬はどうしても家の中で過ごしがちですが、晴れた休日には少し外に出て、会津の魅力を探しに出かけてみませんか?  
いつも何気なく通っている道も、あらためてみると新たな発見があるかもしれませんよ。

今回は、磐梯山をきれいに撮れる、見ることができるとされる会津若松市周辺の場所を紹介します。

名称 磐梯山  
標高 1816.29m  
所在地 猪苗代町、磐梯町、北塩原村  
位置 北緯37度36分の4秒  
東經140度の4分20秒  
山系 独立峰  
種類 成層火山(活火山ランクB)



## 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あります。予めご了承ください。

**まんま～じゅ!** TEL: 0242-24-0831

- 27日(土)～28日(日)みかん詰め放題
- 29日(月)～30日(火)  
GAizu信さん対面販売 会津地鶏を使用した商品の対面販売  
地鶏のから揚げ、ソーセージなど
- 30日(火)は14:30で閉店となります。
- 1月5日(月)初売り つきさて餅を無料配布  
(無くなり次第終了となります)

**いいでの四季** TEL: 0241-22-9100

- 12月29日(月)年末大売り出し  
〆縄・鏡餅・のし餅等の販売  
お魚特売(午前中のみ)
- 12月30日(火)年越しそば受け渡し(10時～11時まで)  
(事前予約分のみ)
- 12月30日(火)は12:00で閉店となります。

**食彩館うまかんべ!!** TEL: 0242-83-3827

- 12月27日(土)お客様感謝祭
- 12月30日(火)は12:00で閉店となります。

**食彩館まな!本郷** TEL: 0242-56-5539

- 12月26日(金)歳末お買得セール
- 12月30日(火)は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

- 特にイベント予定はありません。
- 12月30日(火)15:00で閉店となります。

**藤の郷「よらっしえ」** TEL: 0241-69-5586

- 12月27日(土)よらっしえ市(歳末大市)  
つきさて餅やしんごろう販売、お菓子市に鮮魚市
- 12月30日(火)15:00で閉店となります。

<管内6直売所の年末始業日>

令和7年12月31日(水)～令和8年1月4日(日)は休業となります。

<あぐりかふえC's年末始業情報>

令和7年12月30日(火)～令和8年1月7日(水)は休業となります。

令和8年1月8日(木)から通常営業

## みんなのこえ

### 料理の作り方かいつも楽しみ

旬の野菜を使った色々なおいしい料理の作り方をいつも楽しみに待っています。  
(色々な草さん・60代)

### 学生さんのアイディアに拍手

家庭クラブの学生さんやりますね。トマトのフレイのアイディアに拍手です。  
(Tさん・70代・女性)

### 新聞紙のもうひと仕事

ゴミ袋としてもうひと仕事をして終わるなんて新聞紙も喜ぶのではないか。  
(赤ベコばあちゃんさん・60代・女性)

### 次はここへ行こう!

うまい旅に掲載されるおいしいお店を見て「次はここへ行ってみよう」と楽しんでいます。  
(ラビスラズリさん・30代・女性)

### 見やすくてかわいい

全てのコーナーから読者を楽しませたい!という気持ちが伝わります。見やすくてかわいい。  
(Hさん・女性)

### 内容が盛りだくさん

野菜の詳しい情報、献立やカフェのメニュー、会津の知らないお店など盛りだくさん。読むのが樂しみ。  
(すみちゃん・70代・女性)

## クイズにTry!!

**Q.** ゴボウに含まれる「〇〇〇〇」という成分は、腸内環境を整え、さらに食後の血糖値の急な上昇を抑える働きがある健康成分です。

**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31日【当日消印有効】です。

JA直売所やJAギフトインストアで使えます。

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、一部誌面にて紹介させていただきます。  
その際は、ベ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.13こたえ**

正解は「アリル」でした!

応募総数155通、正解者155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～(>\_<)旬の野菜をたくさん食べて、元気に過ごすですぞ～! 今年も貴重なご意見・ご感想を沢山ありがとうございます～! 来年も、よろしくお願いしますですぞ～(^\_^)

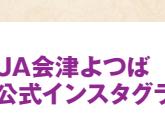


# JA会津よつば「食」と「農」コミュニティ誌 man ma ja Smile

JA会津よつばスマイル

2025 WINTER vol.14

2025年12月24日発行 発行元/〒965-0025 福島県会津若松市扇町三丁目5番地の6 会津よつば農業協同組合 総合企画部企画広報課 ☎0242-37-2450 FAX 0242-37-2255 https://aizuyotuba.jp kouhou@aizuyotuba.jp



JA会津よつば  
公式フェイスブック

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

**あぐりかふえC's**  
人気メニューの紹介

地元の新鮮野菜をたっぷり使い、その美味しさをしっかり感じられる料理が揃っています！訪れるたびに美味しい発見があるかもしれません。是非お気軽に足を運んでみてください！(^^)

あぐりかふえC's  
人気No.1

野菜たっぷりドリア  
1,100円（税込）  
テイクアウト 1,150円  
野菜たっぷりの人気ドリアは寒い冬にピッタリ！栄養もボリュームも満点。

シェフのこだわりカレー  
900円（税込）  
テイクアウト 950円  
定番はチキンカレーです。お肉がホロホロでコクのあるカレーです。  
日によってメニューが変わりますので、スタッフにお声掛けくださいm(\_)\_m

会津地鶏の卵かけご飯  
700円（税込）  
会津産のコシヒカリと会津地鶏の卵を贅沢に使用したシンプルながら味わい深いセットです。

あぐりかふえC's限定！  
ちょっと贅沢な  
ソフトクリーム♪  
是非ご賞味あれ！(^^)

会津産りんごを  
キャラメル煮にして  
トッピング！！

ベースのりんごは  
ほんのり温かく  
違った味わいを  
楽しめます！！

ベこの乳  
ソフトクリーム

ベこの乳  
ソフトクリーム  
(キャラメルりんごソフト)  
600円（税込）

季節限定の  
特別メニュー

**ばあばの知恵袋**

折り方もシンプルなので、工作が苦手な方でも大丈夫。// よかったら試してみてください!

折り紙1枚で作れるポチ袋を紹介します!

特別な材料はいらず、家にある折り紙だけで簡単に作れるポチ袋です。

お年玉やちょっとしたお礼にピッタリで、好きな柄の折り紙を使えばオリジナル感も出せます。

①裏の面を上にして赤が青に重なるように折り三角形を作ります。

②折りすじを作ったら広げ、左の角(黄)を右の角(緑)に向かって5mmずらして折ります。

③折り返したら、内側の角(黄)を縦のフチ位置(青線)に合わせるように折ります。

④上の角を左の中心にピッタリ合わせて折ります。もう一枚の角をまた5mmずらして折ります。

⑤■部分が正方形になるようにバランスを見ながら上下の角を折ります。

⑥上の角を下の角の間(隙間)に挟んだら完成。

お札の入れ方  
完成したら一回開いてお札を置き、もと通りに折ります。

**直売所からのオススメ [立川ごぼう]**



食彩館  
うまかんべ!!  
スタッフ

今回、食彩館うまかんべ!!の目黒さんがオススメするのは、会津坂下町の名産「立川ごぼう」です。通常のごぼうよりも香りが際立ち、旨みが濃いことから「幻のごぼう」とも呼ばれています。肉質はやわらかく、アクが少ないので特徴。煮物やきんぴらはもちろん、素揚げにしても風味が際立ち、さまざまな料理で味わいの深さを楽しめます。

### ゴボウのチカラ

- 便秘改善、高血圧予防、風邪予防、貧血予防、生活習慣病予防
- タンニン クロロゲン酸 強い抗酸化作用、免疫力の向上や老化予防
- イヌリン 腸の働きを整える、血糖値の上昇を抑制
- リグニン コレステロール値を抑制、腸のぜんまい運動を活性にする

### 見分け方

- ひげ根が少ない
- 表面にひび割れや黒ずみがあったり、先端がしわれていらるものは避ける
- 土付きの方が日持ちしやすく、風味も損なわなければいい
- 太過ぎると中にス(空洞)が入っていることがある

立川ごぼうは柔らかくしなやか

ミニピン!

大浦ごぼうや堀川ごぼうなどは太くてずっしりしたものが良品

### 楽しみ方・食べ方のコツ

風味やうま味は皮の部分が多い。皮はむくのではなくたわしや包丁の背で軽くこそぐ程度にするといい。

水にさらさずそのまま調理した方が風味や栄養分を無駄なく生かせるが、白く仕上げたい場合は変色を防ぐために切ったら水に酢水にさらす。

鉛筆を削るようにそぐい。ピーラーを使うと簡単。

千切り 斜め切り ささがき

### 定番メニュー

- きんぴら
- きりたんぽ鍋
- 肉詰め煮(堀川ごぼう)
- 中心の空洞部分に詰めらる
- ゴボウサラダ
- 筑前煮

ゴボウを細切りにしてさっと酢水にさらし、鍋で火から火にかけゆでる。水気を切り、調味料とあえる。

### 保存方法

乾燥に弱い。土付きのゴボウは新聞紙で包んで冷暗所に一度に使い切れないときは、ささがきにして軽くゆでて、しっかりと水気を切って冷凍保存用袋などに入れて冷凍保存。

会津坂下町  
慶徳賢治さんご夫妻

食彩館うまかんべへ出荷している生産者からのMessage  
香たかく、柔らかいアザミ葉の品種「立川ごんぼ」をどうぞ!



阿賀川や日橋川の流れが作り出した立川は、作土が深く水捌けが良い土壤が有名。まさに根菜の天国。肥料も農薬も極力使わないとおっしゃる慶徳さんは、長さ100メートルの畝4本で立川ごぼう、1本で長いものを栽培しています。以下は、慶徳さんから寄せられたメッセージ。

会津伝統野菜「立川ごぼう」は、「立川ごんぼ」の名前で親しまれており、ギザギザしたアザミ葉が特徴で、「アザミゴボウ」とも言われます。昔から立川地区でのみ栽培され、種を取り続けて繋いできました。長いものは、1メートルを超える物もあり、トラクターにつけるトレーナーやディガーランボなど、重機を使って収穫しています。

立川ごんぼは、ごぼうの香が高く、柔らかく、しなやかで、太いものは、ス(空洞)が入ってしまうが、それでも柔らかく食べられるのが特徴です。ごぼうの炊き込みご飯、きんぴらごぼう、煮物、豚汁、ごぼうの天ぷら、ごぼうサラダなど、いろいろな料理にお使いいただけます。

土付きのごぼうは長期保存が可能ですが。使う分だけ洗い、残った分は新聞紙に包んで、袋に入れて涼しい所で保存してください。洗ったごぼうは冷蔵庫で保存してください。

長期間ごぼうの風味を損なわないように土付きで販売しておりますので、立川ごんぼ、ぜひ召し上がってください。