

まんまじゃ!のじゃあ歩こう

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

裏磐梯といえば、日本百名山である磐梯山、松原湖、五色沼など裏磐梯を代表する景観スポットの他、神秘的な湖沼群や清流など、自然が創りだした景勝地の魅力が沢山揃っています。

磐梯山の「裏側（北側）」は、1888年（明治21年）の巨大な水蒸気爆発による山体崩壊で吹き飛んだ、荒々しく迫力ある爆発火口壁が広がっています。均整の取れた「表磐梯（猪苗代側）」とは対照的に、地球のエネルギーを肌で感じられるダイナミックな景観が特徴です。

荒々しい火口壁と溶：えぐり取られた山肌と、火口原に広がるエメラルドグリーンの「銅沼（あかぬま）」のコントラストは絶景です。

無数の湖沼群があり、噴火で川がせき止められてできた、数百年の湖沼はこの時に形成されました。松原湖、秋元湖、小野川湖をはじめ、それらに挟まれるように位置する数々の湖沼群が「五色沼」です。（注1）

裏磐梯は、春は新緑、夏は深緑、秋は紅葉、冬は銀世界と移り変わる美しい景色を持ち、昭和25年（1950年）に磐梯朝日国立公園に指定されました。また裏磐梯エリアには、ニホンツキノワグマやニホンカモシカなどの大型獣から、ニホンザル、イノシシ、ホンドリリスといった多様な野生動物が生息しています。豊かな自然環境のため野鳥の種類も非常に豊富です。

「自然が好き」という方はもちろん、「普段自然な環境がいい」とあまり思ったことがない」という方はぜひ足を運んでみてください。きっと日常生活では気づけない感情が動くと思いますよ。

注1) 五色沼は2016年、ミシュラン・グリーンガイド1つ星の評価を受けています。

ご紹介するのは、

裏 磐 梯

まだまだ暑い日が続く、秋の訪れが待ち遠しい季節です。夏はどうしてもクーラーの効いた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、**裏磐梯**のおすすめスポットや魅力を紹介します。



▲地元の名産品会津山塩を使ったグルメや新鮮な高原野菜が買える直売所などがあり観光客が休憩できる「道の駅裏磐梯」



▲毘沙門沼でのみ乗れるボートお腹に 模様がある鯉を見つくと幸せになれると言います



▲五色沼自然探勝路の毘沙門沼からの磐梯山



▲磐梯朝日国立公園の自然や動植物、歴史文化について学べる「裏磐梯ビジターセンター」



▲会津と米沢をつなぐ松原湖の考古資料を展示、会津米沢街道にまつる歴史、役割、文化などを紹介「会津米沢街道 松原歴史館」



▲裏磐梯中学校付近からの磐梯山



暑中お見舞い
申し上げます

直売所からのオススメ
ズッキーニ
ばあばの知恵袋
簡単だし 編
発見! 会津のうまい旅
タイヨーCAFE



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

●8月1日（土）～2日（日）
2026 桃フェア
旬菜の会 夏祭り ～お野菜市開催！～

いいでの四季 TEL：0241-22-9100

●8月11日（火）～13日（木）お盆フェア
【切り花 特売】（駐車場内、特設テントにて）
※8月31日（月）棚卸のため、営業時間午前9時から
正午までの時短営業

食彩館うまかんべ!! TEL：0242-83-3827

●7月25日（土）夏野菜フェア
●8月5日（水）～8月14日（金）お盆フェア

食彩館Eな!本郷 TEL：0242-56-5539

●8月7日（金）お盆フェア

まちの駅 南会津ふるさと物産館 TEL：0241-63-3055

●7月23日（木）田島祇園祭フェア
（まちの駅駐車場内イベント開催）
●8月11日（火）～8月13日（木）お盆花市
（まちの駅駐車場内切花販売）

藤の郷「よろっしえ」 TEL：0241-69-5586

●7月25日（土）サマーセール
●8月11日（火）お盆準備セール（予定）

◎8月31日（月）は「やさいの日」!!
◎8月19日（水）全直売所定休日



みんなのこえ

ごぼうの見分け方がよく分かりました
ゴボウの様々なことを知ることができ、買い物にもゴボウの見分け方を記事のものに選んで買えました。
（Sさん・70代・女性）

料理手帳に加えたい一品
ごぼうの生春巻きぜひ作ってみたいと思います。料理手帳に切り抜いて加えます。
（ちかさん・70代・女性）

みんなの反応が楽しみです
さっそく袋を作りお年玉を入れました。みんなびっくりするだろうな。
（Fさん・70代・女性）

見る場所で変わる磐梯山の魅力
いろいろな方面から磐梯山の写真が見てよかった。
（Mさん・50代・男性）

生活のヒントとして活用しています
生活に役立つ情報が記載されているので切り抜いたりメモしたりしています。
（Kさん・70代・女性）

ポリューム満点で大満足
ポリュームたっぷりの内容次も楽しみにしております。
（Tさん・60代・男性）

クイズにTry!!

Q. ズッキーニには、「〇〇〇〇」とビタミンCが豊富に含まれ、美肌づくりや風邪予防に役立ちます。
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各ボランティアで使えます♡

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、一部誌面にてご紹介させていただきます。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.14こたえ 正解は「イヌリン」でした!

応募方法はここからです

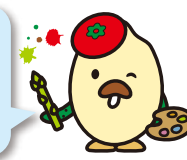
①クイズの答え②誌面の中で良かったコーナー③ご意見・ご感想④氏名(匿名希望の場合はペンネームも)⑤年齢⑥郵便番号・住所⑦電話番号を明記の上、以下のいずれかでご応募ください。
郵送の場合：〒965-0025 会津若松市扇町三丁目5番地の6 JA会津よつば 企画広報課 クイズにTry! 係メールの場合:kouhou@aizuyotuba.jp

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。予めご了承下さい。

♪いよいよ夏本番ですぞ〜!太陽の恵みをいっぱい受けて育った夏野菜は、みずみずしく栄養も豊富ですぞ〜!12月に発行予定の“まんま〜じゃスマイルvol.16”で紹介してほしい冬野菜があったらおたよりお待ちしておりますぞ〜!(^^)!



あぐりかふえC's 限定メニューの紹介

地元の恵みをたっぷり詰め込んだ、この季節だけの限定メニューをご用意しています。

旬の食材を活かした彩り豊かな一皿や、ほっとひと息つけるスイーツ・ドリンクなどをお楽しみいただけます。

ぜひ、今だけの特別なおいしさをご賞味ください!(^^)!

レモンシフォンケーキ

ふんわり、しっとり焼き上げました。ひと口食べると、やさしい甘さとレモンのほどよい酸味が広がり爽やかな味わいが楽しめます。

300円(税込)
テイクアウト 350円(税込)

麓山高原豚の塩麹漬け丼

福島県のブランド豚「麓山高原豚」と会津産「コシヒカリ」、新鮮野菜を使用しました。塩麹に漬け丁寧にソーセージ肉と炒め野菜・揚げ野菜をトッピング!

暑い夏でも食欲をそそるスタミナ満点の一品です。

1,200円
テイクアウト 1,250円

野菜たっぷりピザ(24cm)

旬の野菜と、とろ〜りチーズの相性は抜群!!
暑い季節でも食べやすく、野菜のおいしさを楽しめます。

1,800円(税込)
テイクアウト 1,900円(税込)

ベコの乳ソフトクリーム

会津産ブルーベリーをのせたブルーベリーソフトクリーム!
テイクアウトもできます。

550円(税込)

会津産梅ソーダ

梅のシロップを、シュワッと爽やかな炭酸で割った夏にピッタリのドリンクです。

テイクアウトもできます。

400円(税込)

テイクアウトについては、店員までお気軽にお尋ねください。

【営業時間】11:00~15:00 【定休日】 毎週火・水曜日 【ラストオーダー】ランチ13:30 カフェ14:30

旬の食材を使って ズッキーニのひとロコンバーガー

〈材料〉2人分

ズッキーニ	1/2本	◆肉だねの調味料	
鶏ひき肉	120g	おろししょうが	小さじ1/2
片栗粉	適量	塩・こしょう	適量
サラダ油	大さじ1	酒	小さじ2
酒	大さじ1	◆調味料	
とうもろこし	80g	みりん	大さじ1
		砂糖	小さじ1
		しょうゆ	大さじ1

〈作り方〉

- ズッキーニは7mm幅の輪切りにし、両面に片栗粉をまぶす。
- ボウルに鶏ひき肉、とうもろこし、①を入れて粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ズッキーニの半分に②を等分ずつのせ、もう半分のズッキーニを1枚ずつのせてはさむ。軽く押すようにして②をなじませる。
- フライパンに油を入れて熱し、③を並べ入れ、焼き色がつくまで中火で焼き、上下を返す。
- 酒を加えてふたをし、肉に火が通るまで弱火で5〜7分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥を加えてやさしく上下を返しながら全体にからめる。

※崩れやすいので、盛り付けるときは、楊枝などを刺すとよい。

完成イメージ

ばあばの知恵袋

簡単だし 編

暑い夏にピッタリ!! 夏野菜で「簡単だし」

今回は万能な「四季のつゆ」を使いました!!

ご飯やそうめん、豆腐にのせて…納豆に混ぜて…豚しゃぶに添えて…アレンジ色々!!

まんま〜じゃ、各営農経済センターで購入できます

イカ刺しや長芋に混ぜたら、簡単おつまみのできあがり

だしには
夏にうれしい、こんな効果が😊

- きゅうりやなすなど水分が多い野菜を使い、汗で失われがちな水分を補えます
- 夏野菜に含まれるカリウムが体の熱を逃がします
- オクラなどのネバネバ成分が、胃腸の粘膜を守り、夏バテを防止します
- 香味野菜が持つ香り成分が、低下しがちな消化液の分泌を促し食欲を増進させます

作り方

- なす、きゅうり、みょうがは5mm角の大きさに切り、大葉は縦半分に切り千切りにする。
- なすを水に5分ほどさらしてアク抜きし水気を切る。
- オクラは3mm程度の輪切りにする。
- 刻んだ野菜にめかぶを加え、めんつゆを入れて全体に味がなじむようによく混ぜる。

※材料や分量に応じて、麺つゆの量を調整し、お好みの味に仕上げてできあがり♪

直売所からのオススメ [ズッキーニ]

ま〜ま〜じゃの出荷している生産者からのMessage

朝取りの新鮮なズッキーニをどうぞ

ズッキーニはキュウリに似ていますが実はカボチャの仲間。ほのかな甘みと淡白な味わいがあり、皮も柔らかいため皮ごと調理できます。

菅井さんがズッキーニ栽培を始めてから5年。ハウス栽培で4月下旬から6月下旬まで早出し出荷をしています。畑には25株ほどを植え付け、一株から約30本を収穫できるといいます。最盛期には1日20本ほどを出荷しますが、1日で約2センチも成長するため収穫のタイミングが重要になります。

栽培で特に気を使うのが授粉作業。朝6時から9時ごろまでの間に、雄花の花粉を雌花につける作業を行います。また、葉の裏に発生するアブラムシによる被害にも注意が必要で、使用できる農薬が限られているため、日頃の観察が欠かせません。

菅井さんは、ズッキーニのほかにも、やわらかくみずみずしい甘さが特徴の「蟹川大根」、白ナス、シャインマスカット、オクラ、秋にはシルクスイートなど、多彩な農産物をまんま〜じゃに出荷しています。

菅井さんは以前、約10年間スーパーマーケットのバイヤーでした。その経験を生かし、現在は「まんま〜じゃ」の精米販売コーナーにも立っており、「野菜の作り方やおいしい食べ方など、気軽に声を掛けてきてほしい」と話しています。

ズッキーニは加熱調理だけでなく、薄切りにしてサラダやナムルにしてもおいしく味わえます。採れたての新鮮な野菜を、おいしく食べてほしい、というのが菅井さんの願い。静かで穏やかな蟹川で、丹精込めて育てられた新鮮な野菜、是非召し上がってください。

家庭料理に日常的に使おう

- スープ、みそ汁
- 天ぷら、炒め物
- カレー、パスタ
- キャッシュ風グリル焼き
- 火が通りやすいので、時短調理に
- 揚げ物
- グラタン

料理によって使い分け

- 長細形
 - 黄色
 - 深緑
 - 薄黄緑
- 丸形
 - 緑
 - 薄黄緑
 - 黄色
- オーブン焼き
 - 中身をくりぬいて、形を生かした料理に
- フリッター
 - 花の中にチーズや肉を詰め、揚げた料理が定番

保存方法

乾燥を防いで低温で保存
新聞紙またはラップに包んで野菜室へ

皮が薄く、ザリザリなので、傷つけないように注意

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〜♪

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ランド画伯が紹介します♪

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、会津美里町にあるタイヨー-CAFEさんですぞ! おいしいナポリタンやキーマカレーなどが食べられますぞ。オーナーの目黒尚人さんにお話を伺いましたぞ〜♪

タイヨー-CAFE

【住所】 969-6203 福島県大沼郡会津美里町高田前川原3456番2
【TEL】 080-1822-7624
【営業時間】 10:00~18:00
※土曜日のみ12:30~18:00
【定休日】 火曜日(臨時休業あり)

【駐車場】 有(10台)

メニュー(税込価格)

- キーマカレー 880円
- ナポリタン 850円
- カレーバスタ 870円
- ナポリタンキーマカレーのハーフ&ハーフ 990円

この他にも多数メニューがあります!

▲メニュー表

▲キーマカレーとナポリタンのハーフ&ハーフ

▲ナポリタン

▲オーナーの目黒尚人さん

▲店内写真

▲チョコレートパフェ

▲キーマカレー

JA お店のオープンしたきっかけや歴史を教えてください。

目黒さん 2019年8月3日の日曜日にオープンしました。3(サン)日曜日(サンデー)タイヨウ(SUN)偶然全部に「サン」がかかっています(笑) きっかけは、妻が「カフェをやりたい」という夢があってオープンしました。

JA すてい! 運命的な日ですね。目黒さんの経歴や出身など教えてください。

目黒さん 美里町出身です。もともと介護福祉をやっていましたが、その経験から、栄養のある料理の提供をしたくて会津若松のお店で4年ほど料理修行しました。

JA 介護福祉やっていたのですね。おすすめのメニューを教えてください。

目黒さん 野菜たっぷりのキーマカレー、昔懐かしナポリタン、2つ同時に食べられるナポリタン・キーマカレーのハーフ&ハーフがおすすめです。

JA なるほど。どれもおいしかったです。お店のご褒美などを教えてください。

目黒さん 小上がりがあるため小さな子供やお母さんたちがゆっくりご飯を食べたりお茶ができる空間を提供することです。料理には、ゆっくり低温で調理して甘みと深いコクを出しています。実家に帰ってきたような、ほっと安心できる第3の居場所(サードプレイス)です。

JA 第三の場所とは具体的に言うとは何ですか。

目黒さん そうですね。家庭や会社で話できなかった出来事や相談を私に話してもらって、アドバイスしたりして安心感を提供するタイヨー-カフェのような場所のことです。

JA 目黒さんは気さくに話しやすいですね。最後に読者へ一言お願いします。

目黒さん はい。ワンオペ(1人対応)ですので料理提供は時間がかかることもあるのでご了承ください。また、せみ来店した際には、ゆっくりして食べていってください。