まんま〜じゃ!のJAじゃあ歩こう♪ 歴史探訪編

休日にはほっと一息、会津の歴史にふれるスポットやお散歩道を巡って見よう♪

すっかりと春の陽気となり、木々も色づき始めて絶好のお散歩日和の日も多くなりましたね。遠出も楽しいですが、ちょっと足をのばして普段とちがった会津の魅力をさがしてみてはいかがでしょうか。会津は奥深い歴史や町並みを持つ地です。普段何気なく通っても気付きにくい会津の歴史に触れるお散歩コースを散策してみましょう♪

私たちの心に強く残る漫画や、アニメの名作を遺した漫画の神様手塚治虫氏。60年の短い人生で700タイトル以上の漫画作品を生み、その原稿枚数は驚愕の15万枚を数えます。寸暇を惜しんで膨大な作品を創りあげ風のように去って行った手塚氏は、生涯で3度も会津を訪れています。その理由は、会津との深いつながりにありました。

昭和30年代、空前の漫画ブームに沸くなか、会津にも漫画研究会が結成されました。その会から、手塚氏の「アシスタント」として、笹川氏(現タツノコプロ顧問)、平田氏、舟久保氏の3名の青年が上京します。彼らは正式なアシスタント採用としては第1号でした。昼夜を問わず作業を続けながら、いつも「故郷 会津」の話をしていたとのこと。そんな会津の話を耳にしていたことから、ある日突然手塚氏は「会津に行こう」と宣言。ついに昭和34年、アシスタントの笹川氏、平田氏の2人を伴い会津を訪れます。このとき、地元の会津漫画研究会のメンバーは熱烈に歓迎し、会津の風土もまた手塚氏の疲れた心と身体を癒してくれました。この体験が手塚氏の心に深く刻まれ、作品の舞台にまで登場させるなど生涯に渡る会津への愛着を育てました。その後も、漫画家の仲間たち、そしてご家族まで連れて訪れてくれました。

この夏はそんな手塚治虫氏が愛した地、会津に17の人気キャラクターが勢揃い。7月1日から8月31日まで、会津の17市町村をフィールドに手塚治虫キャラクタースタンプラリーが開催されます。

休日には手塚氏の足跡と、会津の人気スポットを手塚キャラクターとともに巡る手塚治虫キャラクタースタンプラリーに参加してみては いかがでしょうか♪♪♪

▶1972年に五色沼で撮影された写真。会津漫画研究会会長との1枚。

今回ご紹介するのは、漫画の神様…手塚治虫

▲今年の7月には手塚治虫キャラクタースタンプラリーが始まります。詳しい場所は極上の会津ホームページに記載されています。

◀1959年4月、飯盛山の戸ノ口堰で撮影された手塚氏。知らなかった人も多いのでは?

▲手塚氏が幹事を務めた漫画家たちとの親睦旅行での一枚。このように会津各地に訪れた足跡があります。

©NPO会津マンガ文化研究会

▲訪れた場所が漫画の舞台やモデルになっている事も!

写真提供:あおいたかし　協力:極上の会津プロジェクト協議会

まんま〜じゃ 直売所イベント情報

都合によりイベントは予告無く変更する場合がございます。ご了承ください。イラスト・写真はイメージです。

- 4月23(土) お魚市
- 4月24(日) いちごフェア(チョコレートファウンテン予定)
- 4月29(金) 肉の日 鶏肉・豚肉・牛肉2割引!
- 4月29(金)〜30(土) すかなごっそフェア
  横須賀市の提携直売所・名物釜揚げしらす 三浦半島春キャベツの対面販売

みんなのひろば

毎号楽しみにしています。
毎号、子供と一緒に旬の食材を使ってのコーナーを実施しています。このたび、第3子が産まれたので、離乳食メニューの掲載にも期待したいです。
(ごんママさん・28歳・女性)

勉強になります。
まんま〜じゃ通信毎回楽しく拝見しております。野菜の知らなかった調理方法など、勉強させて頂いております。今後とも、よろしくお願いします。
(S.Kさん・45歳・女性)

貴重な体験!!いいですね!
杵と臼を使ったおもちつき体験いいですね。これぞ本来のおもちつき/実際に自分が体験したのはかれこれ20年前かも?そう考えるととっても貴重な体験ですね。あいづもちを食べてみよう、のA種中3種は我が家でも定番ですが、とうふ餅だけは昨年あたりにテレビで放送されていたのを観て初めて知りました。地域性ですね。
(めごめごさん・27歳・女性)

オススメ!
新撰組と会津の関係を改めて考えさせられ、その時代に思いをはせる事が出来ました。大川の天下一餃子、とってもおいしく、行ったら必ず食べます。ご主人の人がら も良く、店員さんも/あったかいお店ですね/
(M.Mさん・41歳・女性)

感謝。
観光で来て、知人から見せてもらいました/色んな情報がのっていておもしろいと思いました。季節物のいかにんじん懐かしいですね。作るきっかけになりました。感謝。
(ネコちゃんさん・56歳・女性)

早速作ってみました。
いも床は何にでも使える万能調味料。早速作り、使ってみました。とても便利ですぐに活用出来とても美味なので大変気に入りました。
(T.Yさん・女性)

▶今回もたくさんの貴重なご意見・ご感想をお寄せ頂き、ありがとうございます。「毎号とっておきます」という声もたくさん頂き、スタッフも大変嬉しく思っています。そして、会津にも春が訪れましたね。新生活が始まると疲れも出やすくなるので、そんな時は、春野菜パワーで元気に頑張りましょう/ ▶クイズのご応募の際には、ご意見・ご感想もお願いします♪ 次号はvol.45です/お楽しみに/

JA会津よつばの公式キャラクター

会津のお米の妖精…
わしはコメナルド画伯!

顔はお米、帽子はトマト、手はキュウリ、筆はアスパラガス、口と髭はシイタケなどの会津地区農産物でできています。

コメナルド画伯公式ツイッター @Komenardo

クイズにTry!!

Q1. ネギ特有の辛味と香り成分は「○○○○」によるもので、この物質は疲労回復や風邪予防にも効果的と言われています。

ヒント 3S〜食育ソムリエのオススメ〜をみてね。

Q2. 気になったコーナーはなんですか?

クイズの答えを明記の上、「クイズにTry!!係」までご応募下さい。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!

JA直売所やJAガソリンスタンドで使えますや

応募締切は4月30日【当日消印有効】ですよ♪

vol.43当選者 正解は「ジアスターゼ」でした!

応募総数85通・正解者82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。

応募方法はこちらです

各コーナーの必要事項と、ご意見・ご感想、氏名(匿名希望の場合はペンネームも)、年齢、郵便番号、住所、電話番号を明記の上、ファーマーズマーケットまん〜じゃに設置の応募箱、郵送またはメールのいずれかで「Man・ma〜ja! 第44号○○○係」までご応募下さい。クイズにTry!!以外は随時募集しております。

郵送の場合:〒965−0025 会津若松市扇町35番地1 会津よつば農業協同組合 あいづ地区本部

メールの場合:info@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。(複数枚ある場合や、写真添付の場合は、封筒でひとつにまとめて下さい。)

※お送りいただきました個人情報は、Man・ma〜ja!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。

まんま〜じゃ Farmer's Market
●営業時間/9:30〜18:00
●定休日/毎月第1水曜日だけお休みです! 土日祝日は営業してます!!
(0242)24-0831 にじのおやさい

旬菜館 しゅんさいかん
朝早くから営業しています/
●営業時間/日曜日以外 8:30〜13:00
●定休日/日曜日
(0242)33-7622

※印刷には植物油インクと再生紙を使用しております。※ファーマーズマーケット「まんま〜じゃ」はJA会津よつばの登録商標です。※本誌掲載の写真及びイラストはイメージです。※本誌の無断複製・掲載を禁じます。

Printed by Hokuto Printing co.,Ltd. Design by Na³

JA会津よつばの「食」と「農」コミュニティ誌
Man·ma〜Ja! まんま〜じゃ
2016 Spring vol.44

2016年4月16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　あいづ地区本部　(0242-37-2303　FAX 0242-37-2257　http://aizuyotuba.jp/　info@aizuyotuba.jp

春の旬の野菜をたくさん食べて、春の訪れを感じよう！

第32回 まんま～じゃ調査隊レポート！

番外編

箸（はし）、お椀（わん）の調査！

みなさんが普段ご飯を食べるときに欠かせない食器。会津には会津漆器という立派な工芸品があります。今回は食べ物を口にする時の基本「箸とお椀」について調査しました。

会津漆器は木から型を削り出す「木地師」、下地となる漆を塗る「塗り師」、仕上げの絵付けをする「蒔絵師」たちによる職人の手を通して完成へと向かいます。

1 ▲ろくろを使って木材から削り出します。

▶木地は会津塗の基礎となる工程。完成度の高い漆器を作るために熟練の腕で切り出します。

2

3 ▲切り出す道具がズラリ

▼塗りの工程

4

5 ▲何回にも分けて塗られた器は、この後蒔絵師の手によって絵付けされます。

6 ▲最後は蒔絵師による最終工程です。

▼蒔絵師によって器に命が吹き込まれ、会津漆器が完成となります。

7

8 ◀様々な色の漆。これらを掛け合わせて様々な色や模様が生まれます。

▼普段使いにピッタリの可愛らしい漆器です♪完成した器は職人から手渡しによって贈られるそうですよ。

調査を終えて

会津塗はそれぞれに特化した職人の手により完全分業で作られます。漆器は使えば使うほど深みが増す物。普段使いにこそ会津の食器を使ってみてはいかがでしょうか。

まんま～じゃ調査隊員募集中！ ご一緒に体験しよう!!

あなたも「食」と「農」について楽しく体験しながら学んでみませんか？隊員になりたい方全員のお名前、年齢、代表者の住所、電話番号（自宅と携帯）、メールアドレスを明記の上、「まんま～じゃ調査隊員係」までご応募ください。調査の内容が決まり次第、JA会津よつばよりメールなどで連絡致します。

ばぁばの知恵袋

縄文時代から食べられていたといわれているお団子。行楽シーズンになり、お団子を食べる機会も多いのではないでしょうか。三食鮮やかな花見団子や、白玉団子、みたらし団子などたくさんの種類があり、地域によっても特色があるようです。その中でも、今回は、旬の「よもぎ」を使ったよもぎ団子についてお話しします。

お花見のお供に！お団子編

よもぎの歴史

春になると目にするようになるよもぎ。踏まれたり、むしられたりしても、日当たりがよければどんどん繁殖していきます。このよもぎの生命力にあやかって、魔よけや厄払いとして使用されることもあります。

よもぎ団子もそのひとつです。よもぎ団子の別名は草団子。草団子は当初、春の七草の1つ母子草を使用していましたが、今日では、よもぎを使うようになりました。

よもぎの効果

よもぎは、ハーブの女王といわれるほど万能な山草です。よもぎに含まれるクロロフィルによって、悪玉コレステロールを低下させる効果があったり、豊富に含まれている食物繊維によって、便秘解消やダイエットなどにも期待されています。さらに、さわやかな若草の香りは、リラックス・精神安定・ストレス解消にも効果的です。

春の香りを感じよう

よもぎ団子

材料〈4人分〉

- よもぎ…… 20g
- だんご粉 ……300g
- 砂糖 …… 50g
- お湯 …… 適量
- 重層 …… 少々

よもぎの下ごしらえ

①よもぎについてるゴミや、かたい部分がある場合は取り除いておく
②鍋にお湯を沸騰させ、重層を入れて、その後よもぎの芯がやわらかくなるまで茹でる。
③ざるによもぎをあけ、冷水で洗う（よもぎが冷たくなるまで）
④ネットに入れ、1時間くらい水にひたし、アクを抜く。
⑤よもぎを絞り、水気を切っておく

下ごしらえをしたよもぎ

作り方

①ボウルにだんご粉をいれ、ぬるま湯を少しずつ加え混ぜます。
②耳たぶくらいの硬さになったら、1口くらいの大きさに丸め、薄く伸ばします。
③沸騰したお湯に静かに1つずついれ、浮いてきたらお湯から取りあげ、冷水にさらしてぬめりを取ります。
④とりあげた団子をボウルにうつし、よもぎと砂糖を加え、もう一度まとめてこねます。
⑤全体的によもぎが混ざったら、再度1口大に丸めます。
⑥お好みであんこやきな粉、いちごなどをトッピングすれば完成！
※2度こねることで、やわらかさが長持ちします♪

食育ソムリエ 38（Somurie Syokuiku oSusume）～食育ソムリエのおススメ～

小林　明美 さん
出身：喜多方市塩川町
好きな食べ物：ねぎ

食育ソムリエの小林さんがご紹介するのは、焼いてもよし！煮てもよし！どんな調理にも大活躍の「長ねぎ」です！知られざる効能や料理法などについてお話します。

［ねぎ］

ねぎは、中国では3,000年前から栽培されていたとされ、日本には奈良時代に渡来したといわれています。昔から親しまれてきた歴史ある野菜ですが、現在でも、鍋物やお味噌汁の具材としてはもちろん、薬味としても様々な料理に欠かせない食材ですよね。

ネギ特有の辛味と香り成分は、アリシンによるもの。この物質は同時に薬効成分でもあり、疲労回復や風邪予防にも効果的です。喉が痛くなったら、ネギを巻くとよいというのは、古くから根強く伝わっており、誰もが耳にしたことがあるのではないでしょうか。アリシンは、強力な抗酸化作用を発揮することから、血液をサラサラにする作用があります。また、血液中の脂質を減らし、糖尿病、高血圧の予防、動脈硬化の改善にも有効とされています。

また、緑の葉の部分には、ビタミンCやβカロテンが含まれています。そのため、白血球の働きや粘膜の免疫力を強化させる効果があり、ガンの予防効果があると考えられています。

このように栄養価の高いねぎですが、加熱調理するとビタミンなどの成分が失われてしまい、細かく切って冷凍したねぎは、栄養価が下がってしまいます。出来るだけ、食べる直前に調理するようにし、加熱する際は、油を使用するとよいでしょう。

新生活にも慣れ、疲れがでてくるこの時期を、栄養満点の「長ねぎ」で乗り切りましょう！

選び方
全体的にピンとして艶があり、白い部分と青い部分の境目がはっかりしているものがおすすめです。乾燥していたり、弾力がないものは、新鮮とはいえないでしょう。

保存方法
新聞紙に包んで、風通しの良い冷暗所もしくは野菜室に保存しましょう。切ってしまったネギは、ラップに包んでおくと、長持ちします。

まんま～じゃへ出荷している生産者からのMessage

やわらかく、甘みたっぷり。

古川　徹 さん
会津若松市神指町

様々な品種のネギを1年通してまんま～じゃへ出荷しています。新鮮で美味しいものを食べてもらえるように、その日の朝に採れたものを出すのはもちろん有機肥料にこだわった栽培方法で野菜作りをしています。

今出しているネギは「春扇」という品種です。柔らかい食べごたえで、冬越ししているので甘みもたっぷりと含まれています。

ネギは薬味として使うのが主流かと思いますが、ざっくりと切ったものを丸ごと網焼きにして、砂糖を加えた味噌をつけて食べると焦げ目とマッチしてたまらなく美味しいですよ！

まんま～じゃに出荷している人たちはみんなこだわりを持って野菜作りをしています。ぜひ、地元の新鮮野菜を味わってみてください。

これから定植するネギの苗。一年を通して出荷しています。

早朝に収穫した超新鮮野菜が店頭に並びます。

旬の食材を使って

しいたけのネギマヨ詰め

【材料】（4人分）

- しいたけ …… 8枚
- 長ネギ …… 2/3本
- ベーコン …… 40g
- マヨネーズ …… 大さじ4
- しょうゆ …… 小さじ1

Let's Cooking

【作り方】

①ベーコンをさいの目切り、長ネギを小口切りにする。
②しいたけの軸を取り、石づき以外の部分をみじん切りにする。
③切った具材とマヨネーズ、しょうゆを混ぜ合わせる。
④しいたけに3を詰めて、オーブントースターで5分ほど焼く。

あいづ粉・菜!! 再発見!!! 第25回 パティスリー白亜館

おやさいの旅～♪

今回ご紹介するのは、創業22年になる［パティスリー白亜館］さんです。オーナーシェフの佐原さんは、海外のコンテストで賞を受賞するほどの実力者。お店のコンセプトや、素材にこだわった欧風伝統洋菓子についてお話を伺いました。

オーナーシェフの佐原さんとスタッフのみなさん

1つ1つ丁寧に製造します

◀北塩原村の大塩を使った山塩シュークリーム

▶猪苗代町岐村の尾瀬の自然水で作られた水すやか

会津櫻物語

やめアリン

グルメキッシュ

会津山塩のシュークリーム …… ¥280
やめアリン …… ¥310
水すやか …… ¥250
グルメキッシュ …… ¥330
会津櫻物語（8枚入） …… ¥1,188
※その他、ギフト用箱詰め商品もあります。
（税込み）表記です。

J&A…ジュンくんとアンちゃん

『パティスリー白亜館』

［住所］〒965-0832
会津若松市天神町24-14
［電話番号］0242-27-0898
［営業時間］10:00～19:00
［駐車場］10台
［定休日］火・第2月曜日

J&A　今日はよろしくお願いします(*^◇^*)(^0^)「白亞館」という名前の由来を教えてください！

佐原さん　平成16年に移転する前の店舗は、白の漆喰で出来た洋風の建物でした。そこから「白亞館」という名前になりました。

J&A　欧風伝統洋菓子とはなんですか？（^0^）

佐原さん　西洋の各地の文化・風土・歴史によって育まれたお菓子のことで、当店でも華やかなお菓子ではなく、世代を超えた多くの方々に長く愛し続けられるお菓子を目指して作っています。

J&A　お店のこだわりはなんですか？（^0^）

佐原さん　ただ会津産の食材を使うのではなく、その地域の文化、そして素材を守り続けている人の営みと熱意を伝えたいと考えて作っているお菓子です。名物の山塩シュークリームについては、海水からとれる塩ではなく、日本で3か所しかとれない山塩のうち北塩原村でとれる大塩を使っています。とても希少なものですが、シュークリームにはこの山塩が合うんですよ。今だけの流行にのったものではなく、10年20年・・・と受け継がれていくお菓子で、会津の魅力を発信していきたいですね。

J&A　すべてのお菓子に物語があるんですね(*´▽`*)

佐原さん　また、創冷凍性・耐解凍性の技術によって全国にもお菓子を発送しています。さらに現代の菓子製材、機械、技法への知識を深め、高品質なお菓子作りをしています。今後は、ケーキセットなどのイートインもしていきたいと思いますので、ぜひ会津の魅力が詰まったお菓子を味わいにきてください！