まんま～じゃ！のja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♪

手がかじかむほど、寒さの厳しい季節ですが、会津の冬は美しいところばかりです。自然の美しさもいいですが、ちょっとしたエピソードがあるとさらに魅力が増しますよね。会津は奥深い歴史や町並みを持つ地です。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。

今回ご紹介するのは、日本人初の女性移民…おけい

会津若松市が一望できます

※冬期間は背炙山までの県道が閉鎖されています。

▲背炙山にあるおけいの墓碑。カリフォルニアにも同様の墓碑が建てられています。

▲太郎庵会津総本店では背炙山の方角を向くおけいの像が建てられています。

◀『おけいの唄』というバターサンドにはカリフォルニアのレーズンとアーモンドが使われています。

◀太郎庵では会津産の素材が使われた商品が数多あります。『会津盆地』には会津産の米粉を使用しています。

休日にはおけいにまつわる場所と、会津の歴史に思いを馳せてみてはいかがでしょうか♪♪♪

戊辰戦争のころ、伊藤おけいという町娘が会津若松市材木町に住んでいました。戦争直前の物々しい空気が町を包むなか、会津藩はドイツの武器商人ジョン・ヘンリー・スネルを軍事顧問に招きました。スネルには材木町に屋敷が与えられ、日本人女性と結婚します。やがて子どもが生まれたので近くにすむ伊藤おけいを子守り役として雇いました。

戊辰戦争後、新政府軍に敗れ鶴ヶ城が開城すると、スネルは藩主・松平容保にゴールドラッシュに沸くアメリカ・カリフォルニアを新天地として開拓することを提言しました。容保はこれを許可し、スネルは自分の妻子と会津藩士とその家族数十人を連れ渡米します。その中のひとりに、おけいも含まれていました。

カリフォルニア州ゴールド・ヒルに農地を買い取り「若松コロニー」と名付け茶と絹の栽培を始めました。最初こそ順調でしたが、間もなく栽培は失敗。資金難に陥ったスネルは「コロニーの資金調達の為」と言い残し、藩士たちを残してコロニーを出て行ってしまいました。
残された藩士たちはスネルを待ちましたが、ひとり、またひとりとコロニーを後にします。コロニーの跡地は近くの農場主ビーア・カンプが買い取り、最後まで残ったおけいと桜井松之助の2人が使用人として働くことになります。

利発だったおけいはビーア・カンプに大変気に入られました。家族同様に可愛がられたそうですが、高熱に冒され19歳の若さでこの世を去ります。同じく使用人として働いていた松之助は亡骸を若松コロニーが望める丘に葬りました。

大正４年（1915）、カリフォルニアに住んでいた記者竹田文治郎は、ゴールド・ヒルの丘に日本人の少女の墓があることを知ります。訪れる人もなく、ひっそりと佇む墓標には「OKEI」と刻まれていました。近くに住む農場主ビーア・カンプに話を聞くと、日本移民団の少女の墓であると知ります。文治郎はこの日本人最初の移民を、アメリカの日系新聞の記事にし、以後日系人から大きな関心を集めました。

昭和32（1957）年、生まれ故郷の会津若松市が一望できる背炙山山頂に、カリフォルニアのゴールド・ヒルと同じ墓碑が立てられます。いつしかその場所は「黄金丘」と呼ばれるようになりました。

えがお

まんま～じゃ来店者300万人達成しました！

▼組合長より新米（30kg）が贈呈されました。

みかん詰め放題
和歌山県JAなかみね

レンコン詰め放題
茨城県JA北つくば

JA沖縄対面販売

みんなのひろば

“ja歩こう”に感激!!

いつも何気に通っていた場所が歴史深い場所だったことに感激。会津の女性の強さに、同じ女性として心打たれます。歴史深い町に住んでいるんだなぁと、つくづく実感しています。
（K.Sさん・40歳・女性）

賢くなった気分になります。

食育ソムリエのおススメを毎回楽しみに読んでいます。食材の成分がわかると少し賢くなったような気分に浸ります。
（F.Tさん・60歳・女性）

いつも楽しみに拝見しています。

いつもまんま～じゃ通信、たのしみに拝見させていただいております。表紙のごちそうがおいしそうで、中をひらくと情報がたくさんで！！歴史好きの私には探訪編も大変役立っております。これからもたくさん情報下さい。
（K.Aさん・女性）

参考になりました。

パンの出来上がり時間が載っていて、食べたいパンを買いに行く時間がわかり助かります！里芋は、炭水化物なのでダイエットの大敵かと思っていましたが、ダイエット効果があると知り、元々大好きな食材なので、気兼ねなく食べようと思いました。
（ふなこさん・40歳・女性）

また行ってみたい♪

あぐりかふえC'sにてランチをしました！青物の野菜が高値の中、均一価格にて旬の物が食べられてよかったです。ぜひまた食事に行きたいと思います。
（のこたつさん・30歳・女性）

伝承料理もっと知りたい!!

”里芋”の選び方・保存方法ためになりました。伝承料理の作り方をもっと掲載してほしかったです。
（M.Nさん・60歳・女性）

▶謹んで新年のご挨拶を申し上げます。旧年中は格別のご厚情をいただき心より感謝いたします。まんま～じゃでは今年も皆さんのお役に立てるように努力して参りますので、何卒宜しくお願い申し上げます。▶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.49です！お楽しみに！

あぐりかふぇC's 情報

MENU

●ランチセット
［野菜食べ放題・メイン スープ・ライス（おかわり自由）］……￥780
●手作りケーキ・マフィン各種 ……￥300

野菜たっぷりドリアが、ランチメニューに追加されます！また、ハンバーグが、大人気のデミグラスソースになりました。手作りC's オリジナルケーキは、「りんごのチーズケーキ」を季節限定で販売しています！ぜひ、ご来店ください♪

クイズにTry!!

Q1. りんごは加熱することによって「○○○○」が約9倍になり、風邪などで弱った粘膜を保護してくれる効果があります。

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♪

応募締切は2月28日【当日消印有効】です♪

vol.47当選者 正解は「ダイエット」でした！

応募総数62通・正解者62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ま～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48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ま～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

あぐりかふぇC's
●営業時間／11:00～15:00（ランチは13:30ラストオーダー）
●定休日／毎月第1水曜日
(0242)24-5522

※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
2017 Winter vol.48
2017年1月14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 FAX0242-37-2257 http://aizuyotuba.jp/ ✉info@aizuyotuba.jp

ホームパーティーを華やかにグレードアップ★

寿司ケーキ&カップ寿司

普段のちらし寿司をかたどって、野菜や卵で飾った「寿司ケーキ」と、具材と酢飯を詰めて飾った「カップ寿司」は華やかで美味しくて、みんなを笑顔にさせてくれます。お祝いごとのパーティーなどで登場したら、盛り上がること間違いなしですね♪

JAグループ 耕そう、大地と地域のみらい。

ケータイ版 Man・ma～ja! 公式facebookもよろしく!!!

メールでの応募はこちらからどうぞ♪

JA会津よつば 公式フェイスブック

※サイトへの通信料は別途必要となります。

MIRYOKUHAKKENTAI

会津の魅力発見隊

見る 作る 食べる

11月13日（日）会津の魅力発見隊！～第3弾～「会津で400年の歴史をもつ会津伝統野菜を知る!」が開催されました。当日は、会津伝統野菜を守る会会長の長谷川純一さんから、会津伝統野菜についてのお話を聞きました。その後、会津稽古堂にて料理家・本田よう一さんによる親子クッキング教室が行われました。当日、教えていただいた3品のレシピをご紹介します♪

大根とパプリカのピクルス

調理時間 15分

<材料>
- 大根 …… 400g
- 赤パプリカ …… 1個
- A
  - 砂糖 …… 小さじ1
  - 塩 …… 小さじ1/2
- B
  - はちみつ、酢 …… 各大さじ3
  - 塩 …… 小さじ1/2
  - ローリエ …… 1枚

<作り方>
①大根は1cm角の棒状に切る。パプリカは縦半分に切り、種とヘタを取り除き、1cm幅に縦に切る。
②ビニール袋に1とAを入れて、しんなりするまでもむ。水気が出てきたら、水で洗い流し、よくしぼる。Bを入れて、10分ほどなじませる。

ポイント できれば、一晩漬けてください。保存容器に入れて、冷蔵庫で1週間程度保ちます。

たっぷりキノコとベーコンの和風ミルクスープ

調理時間 10分

<材料>（4人前）
- えのきだけ …… 200g
- しめじ …… 100g
- スライスベーコン …… 3枚
- みそ …… 大さじ1
- 塩こしょう …… 少々
- A
  - 牛乳、水 …… 各2カップ
  - 酒、みりん …… 各大さじ1
  - 洋風スープの素 …… 小さじ2

<作り方>
①えのきとしめじは石づきを切り、小房にする。ベーコンは1cm幅に切る。
②鍋に1とAを入れて、中火で沸かす。時折混ぜながら、5分ほど煮る。みそを溶き入れて、塩こしょうで味を整える。
③器に盛り付けて、お好みでパセリを散らす。

会津伝統野菜とミートローフ

調理時間 50分

<材料>（4人前）
- 小菊カボチャ …… 1個(400g)
- 立川ごぼう …… 80g
- 会津地ねぎ …… 1本
- しいたけ …… 3枚
- 合挽き肉 …… 500g
- 塩 …… 小さじ1/2
- 玉ねぎ(みじん切り) …… 1個(200g)
- にんじん(みじん切り) …… 1/2本(100g)
- ピーマン(種とヘタを取り除いてみじん切り) …… 2個
- ゆで卵 …… 4個
- 小麦粉 …… 大さじ1～2
- サラダ油 …… 大さじ1
- A
  - パン粉 …… 2/3カップ
  - 溶き卵 …… 1個
- B
  - ケチャップ …… 大さじ4
  - 中濃ソース …… 大さじ2
  - しょうゆ …… 大さじ1/2

<作り方>
①温めたフライパンにサラダ油大さじ1/2を入れて、玉ねぎを入れて強火で2分炒める。水大さじ2を入れて、さらに2分炒めたら、にんじんとピーマンを入れて1分ほど炒めて、取り出しておく。しっかりと冷ましておく。
②カボチャは半分に切り、種をスプーンなどで取り除き、くし形に切る。ごぼうは斜め切りにする。ねぎは乱切りにする。しいたけは石づきを切り、縦半分に切る。
③オーブンを250度に温めておく。
④ボールにひき肉、塩を入れて粘りが出るまでしっかりと練る。炒めた玉ねぎ、Aを入れて混ぜ合わせる。ゆで卵に小麦粉をまぶしておく。
⑤天板にオーブンシートを敷き、2の肉だねの半量を中央に置き、楕円形に広げる。その上にゆで卵を乗せて、さらに肉だねを半量を乗せる。ゆで卵が出ないように整形する。中央に縦にくぼみを作っておく。野菜にサラダ油大さじ1/2を絡めて、かぼちゃとごぼうを天板にのせる。
⑥オーブンに20分ほど入れて、取り出し、ねぎとしいたけを入れて、さらに10分ほど焼く。ミートローフが少し冷めたら、食べやすい大きさに切り分ける。Bをフライパンに入れて、混ぜながら1分ほど温めてミートローフにかける。

ポイント
ひき肉は塩を入れて、しっかり粘りが出てから、つなぎを入れてください。
ミートローフが焼いている時に割れないために肉の整形は表面がなめらかになるようにしましょう。
中央にくぼみを作っておくことで肉の焼き縮みで割れないようにしておきます。

ばぁばの知恵袋

私たちの日常生活の中で、「お祝い事」をすることも多々ありますよね。今では、お誕生日を祝うことは一般的ですが、これは戦後、欧米からの習慣が定着したのではないかと言われています。最近では、日本でもクリスマスやハロウィンなどのお祝いもイベントとして楽しむようになりました。では、会津での昔からのお祝いの仕方とはどのようなものだったのでしょうか。

会津のお祝い編

会津のご馳走「餅蕎麦ごっつぉ」

古くから会津では、お餅とお蕎麦が最高のおもてなしとされてきました。「餅蕎麦ごっつぉ（餅と蕎麦のご馳走）」という言葉もあり、心のこもった持て成しを受けた時、たとえお餅やお蕎麦が出されてなくても、「餅蕎麦ごっつぉでした。」と言う地域もあるようです。お餅もお蕎麦も手間のかかる料理のため、特別な日に食べるご馳走とされ、お餅もご馳走、お蕎麦もご馳走、それを合わせて使うことで最上級のご馳走でしたと感謝を込めて使われています。

お餅やお蕎麦、また会津の伝統料理であるこづゆなどをお膳に並べて、お祝いをしていたようです。また、祝言（おもに婚礼）のときには、重箱に詰めて、近隣に挨拶に行っていたようです。その習慣から、今でもお祝いのときには「祝言そば」「祝言もちそば」を食べる文化が残っています。

お祝い料理の特徴

こづゆ…ハレの日には外せない会津の伝統料理「こづゆ」。お祝いのときは、入れる食材を、奇数にします。

そ　ば…会津の蕎麦は、十割蕎麦が多く、つゆには、鶏を入れたものを出します。

JA会津よつば女性部・伝承料理教室にて

12/16（金）JA会津よつば若松本店にて、女性部伝承料理教室が行われました。

こづゆの違い

その中で、若松地区と猪苗代地区のこづゆを発見！比べてみると、様々な違いがありました。

猪苗代	⟷	若　松
ピンク色	豆麩	白色
長方形・四角	具材の切り方	いちょう切り
こんにゃく	具材	しらたき

地域だけでなく、各家庭でもそれぞれ異なる部分があるのも、「こづゆ」の良さですね。普段と違うこづゆを味わってみるのも楽しそうです。

Mani-mani-Wasyo! 2017 March vol.48

あいづの旬の味を楽しんで、今年もスタートしましょう！

3S ～食育ソムリエのおススメ～

Somurie Syokuiku oSusume

食育ソムリエの斎藤さんがご紹介するのは、老若男女問わず、大人気の果物「りんご」です！そんなりんごに含まれる栄養価や効能をお話しします。

食育ソムリエ

斎藤富士子 さん
出身：会津若松市門田町
好きな食べ物：りんご

［りんご］

風邪で寝込んだときなど、すりおろしりんごを食べた経験がある方も多いのではないでしょうか。「一日一個の林檎は医者知らず」とのことわざがあるように、りんごにはたくさんの栄養素が含まれています。

果物の糖は、中性脂肪を増加させる原因になるため、メタボリックシンドロームを気にかけている方にとっては注意すべき食品です。しかし、りんごには「ポリフェノール」が含まれており、余分な脂肪を体外に排出させる働きをすることで、むしろ、食事における中性脂肪の上昇を抑制する効果がある果物です。りんごの皮に、ポリフェノールが多く含まれているので、皮ごと食べるのが良いでしょう。

生で食べるリンゴは、もちろん美味しいですが、焼きりんごやアップルパイなど様々な料理にも使用されます。加熱により酵素やビタミンCは減少してしまいますが、ペクチンが約9倍にもなります。ペクチンは、水溶性の食物繊維で、整腸作用があり、下痢や便秘の予防になると言われています。また、粘膜保護作用があり、風邪などで弱った粘膜を保護してくれる効果があります。

自分の健康と体調に合わせた食べ方で、りんごを楽しんでみてください。

まれま～じぇへ出荷している生産者からのMessage

皮ごと丸かじりリンゴを目指して

「春陽果樹園」
阿部 ひとみ さん
磐梯町

果物を専門に、もも・さくらんぼ・りんごを中心に出荷しています。会津に移住し、就農して17年。夫婦で農業に取り組んでいます。

「美味しい果物は、土づくりから」を心がけ、土づくりにはこだわっています。また、低農薬で、化学肥料を使わず、有機肥料で作ることで、小さい子からお年寄りまで安心して皮ごと食べてもらえる「皮ごと丸かじりりんご」を目指しています。

そして、りんごはお菓子作りや料理の隠し味としても使えます。生のままが1番美味しいですが、りんごのコンポートや自家製りんご酢などにするのもおすすめです。

人気の高い「サンふじ」や、柔らかい甘味と穏やかな酸味の「シナノスイート」、果汁が多くみずみずしい「秋映」を含む19品種のりんごを作っています。品種ごと特徴があるので、ぜひ自分好みのりんごを見つけて、楽しんでみてください！

選び方
ずっしりと重く、実が締まり、形が良いものを選びましょう。全体まで色が付き、おしりの部分が黄色いものは甘味があると言われています。熟したりんごからは、芳醇な香りがします。

保存方法
りんごは、エチレンガスを放出させることによって、他の果物の熟成を早め、痛めてしまいます。そのため、一緒に保存するときはビニール袋などに入れておきましょう。
袋に入れて、冷蔵庫または暖房などが入っていない冷暗所に保存するとよいでしょう。

愛情がつまった真っ赤なりんご

想いがこもった手書きの手紙をつけて出荷します

旬の食材を使って

リンゴバター

【材料】
- りんご …… 1個
- 砂糖 …… 75g
- バター …… 15g
- 仕上げ用のバター …… 50g

パンやクラッカーに塗るのもよし♪お菓子作りにもピッタリ！

【作り方】
①りんごを薄いくし切りにして、塩水につける。（色変わり防止になります！）
②水気を切ったりんごと砂糖、バターを鍋に入れ中火で煮る。（焦がさないように注意）
③柔らかくなったらミキサーにかけ、ペースト状にする。
④仕上げ用のバターを加え余熱で溶かす。
⑤完全に冷めたら、保存瓶に入れて冷蔵庫で保管する。

あいづ粉・菜!!再発見!!!

～おやさいの旅～♪

第29回 Blue Corn's DINING（ブルーコーンズダイニング）

今回ご紹介するのは、来月でオープン２年目を迎える「Blue Corn's DINING（ブルーコーンズダイニング）」さんです！会津若松市河東町の高台にあるお店は、昼は明るい日が入り、夜は会津の平野部の夜景を眺めることができる素敵なお店です。今回は、明るい店内でオーナーの大久保さんにお話しを伺いました。

焼きミルフィーユカツ ～会津のソースカツスタイル～

特製和牛入りハンバーグは、3つのソースが選べます♪

オーナーの大久保さん

ふわふわティラミス

日あたりがよく明るい店内

<Lunch・cafe>
- 焼きミルフィーユカツ …… ¥1,080
- 特製和牛入りハンバーグ …… ¥960
- 本日のケーキ …… ¥370
- Blue Corn'sオリジナルパフェ …… ¥540

<Dinner>
- 朝どり野菜のグリーンサラダ …… ¥590
- 彩り野菜とベーコンのトマトソースパスタ …… ¥1,020

（税抜き）表記です。

『Blue Corn's DINING』（ブルーコーンズダイニング）

[住所]〒969-3471
会津若松市河東町広田横堀98
[電話番号]0242-75-5507
[営業時間]11:00～23:00
・Lunch:11:00～15:00
・Cafe:15:00～18:00
・Dinner:18:00～23:00(L.O22:00)
[定休日]火曜日　[駐車場]15台

J&A 今日はよろしくお願いします(*^◇^*)(^0^)開放感があって、カジュアルな温かいお店ですね！

大久保さん 店内は、アメリカンな雰囲気を心がけています。老若男女問わず、たくさんのお客様にご利用いただいております。定食屋さんのように気軽に来ていただきたいですね。

J&A お店の由来はなんですか？

大久保さん 「Blue Corn's」は、ネイティブアメリカンの言葉で「大地の宝石」という意味があります。会津産の「宝石」のような食材を使った料理を提供する意味を込めて、名づけました。

J&A 素敵な名前ですね！メニューも豊富ですね。

大久保さん ランチメニューは、約10種類のメイン料理が選べ、それぞれサラダ・スープ・ライスorパンのセットがつきます。カフェタイムは、軽食を提供しており、常時デザートとドリンクを提供しています！ディナータイムは、30種類以上の単品料理とビール・焼酎・ワイン・カクテルなどたくさんのお酒も用意しています。

J&A お酒が豊富なのは、大人には嬉しいですね(*^◇^*)どのメニューも彩り鮮やかで、美味しそう！

大久保さん サラダだけでも10種以上の野菜を使っています。会津の大地で育った野菜をたくさん食べてほしいですね。食器などを料理に合わせて選んでいます。貸切等の対応もしていますので、会津産の食材を使った料理を、ぜひ味わいに来てください！

J&A…ジュンくんとアンちゃん　Junくん　Anちゃん