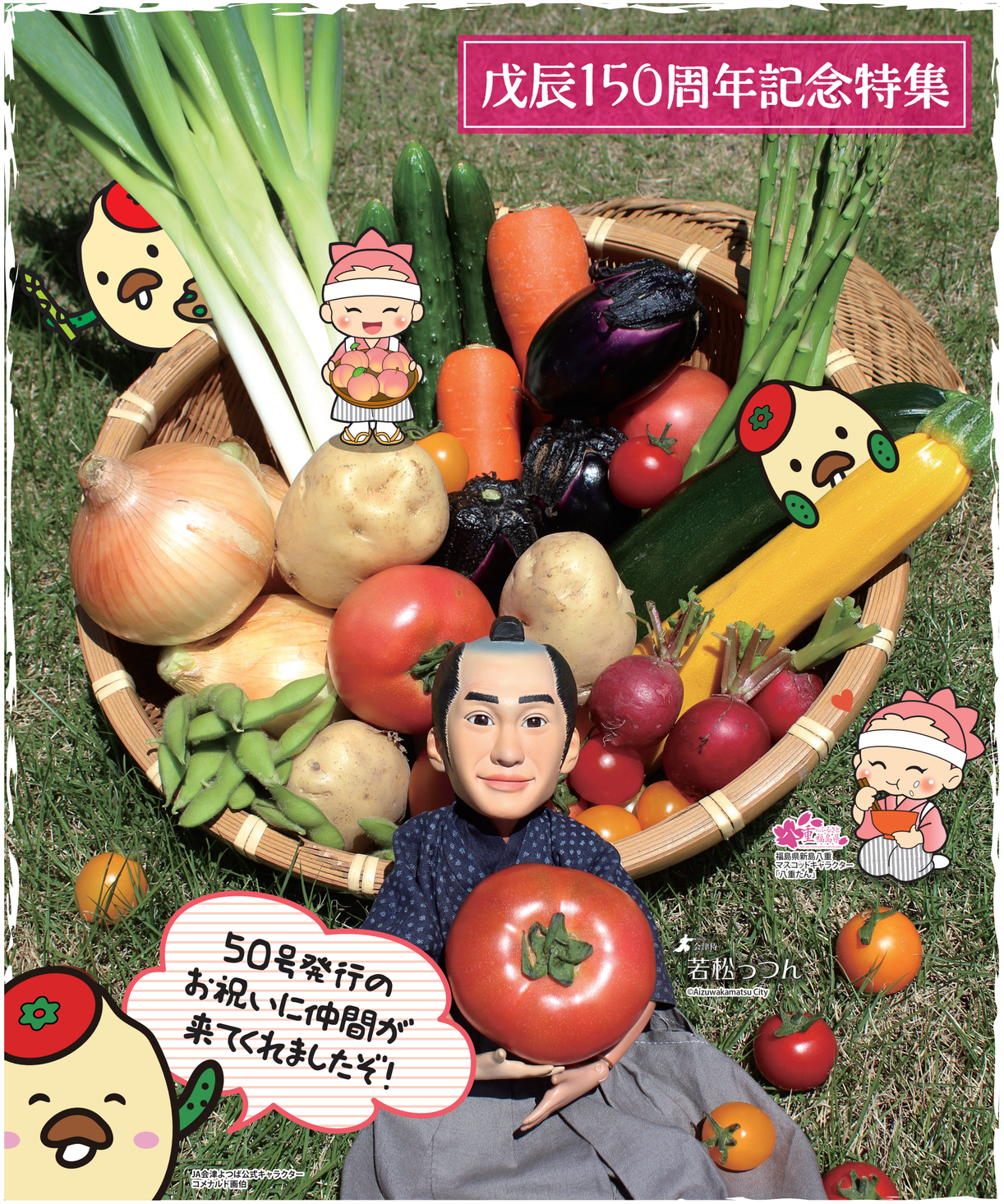
Man-ma-Ja!

JA会津よつばの「食」と「農」コミュニティ誌

まんま～じゃ

2017 Special vol.50

2017年7月15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



食育ソムリエ 3S ～食育ソムリエのおススメ～

Somurie Syokuiku oSusume

［夏野菜］

まんま～じゃでは、地元の新鮮なとれたて夏野菜をたくさん揃えています！最近体がだるい、食欲がないなと感じている方、また室内外の温度差に自律神経のバランスが崩れ、体調が悪い方など、多いのではないでしょうか。そんなときこそ、夏野菜がもたらしてくれる効果を知り、うまく食卓に取り入れてみてください。

旬の野菜は、栄養価が高く、何より美味しいのが魅力です。その中でも夏野菜は、色が濃く鮮やかで、食欲が増す野菜が多く、夏バテに効果の高い野菜が多いのが特徴です。水分やカリウムを豊富に含んでいる野菜が多く、体温を下げてくれる働きがあります。また、暑さで奪われやすいビタミンも補給してくれます。

生で食べることはもちろん、簡単な調理で美味しく食べられるのも夏野菜の特徴なので、毎日摂るように心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょう！

まんま～じゃへ出荷している生産者からのMessage

次世代を担う子ども達に安心で美味しいものを食べさせたい

積田　夏貴 さん（会津若松市神指町）

※出荷者名は、積田行弘さんです。

就農して7年目、家族みんなで農作業に取り組んでいます。子供たちも3姉妹仲良く楽しそうに手伝ってくれます。食材がどういう過程を経て食卓に並ぶのかを自然と学ぶためか、食べ物の好き嫌いもしないですね。まんま～じゃには、トマト、ブロッコリー、きゅうり、枝豆、茄子、かぼちゃなど、沢山の種類の野菜を出荷しています。

農青連など同じ世代の人が集まり、一緒に活動できるのは本当に嬉しいです。農家仲間と情報交換をしながら、スキルアップしていきたいです！どの生産者さんもみんな安全安心にこだわりを持って野菜作りをしています。私自身も1つ1つ丁寧に育て、これからも新鮮で美味しい野菜を出荷していきますので、地元の採れたて野菜をぜひ沢山食べてください。

旬の食材を使って　簡単！湯むきトマト

カレーやサラダのトッピングなどにはもちろん、離乳食やソースなどを作る際にも使えます！

①へたを取り、反対側の表面に十字の切れ目を入れる。
②熱湯をかけ、皮がはがれてきたら取り出す。
③冷水に浸し、皮を剥く。

あぐりかふぇC's 情報

MENU

7月からメニューが変わりました！

- ●ランチセット［野菜食べ放題・メイン スープ・ライス］……¥780
- ●手作りケーキ・マフィン各種……¥300
- ●ジェラート各種……¥200

新メニューのバングラタン

若松つつんも、あぐりかふぇC'sにご来店♪

ランチセットに、バングラタンが新メニューで登場します♪こちらは、まんま～じゃでも販売している「コメナルドベーカリー」の会津産コシヒカリ玄米パンを使用しています。パンをライスに変更してドリアとしての注文も可能です！また、ハンバーグのソースが和風あんかけソースに、カレーが夏野菜カレーに変わりました。ぜひご来店ください（^^）

営業時間変更のお知らせ　11：00～16：00（15：30カフェラストオーダー）
カフェタイムが延長されました！お気軽にご来店ください。

みんなのひろば

素敵な表紙ですね♪

先ず、表紙に心ひかれます。49号のサンドイッチに目が釘付けでした。出汁の取り方も、とても勉強になりました。粉末を使っているので、チャレンジしてみたいです。
（ふなこさん・40代・女性）

サンドイッチ!!

表紙のサンドイッチがすごく美味しそう。野菜で賑々しいですね！この厚みのあるサンドイッチ、かぶりつきたくなりますね。
（めごよしさん・20代・女性）

さっそく作ってみました。

さっそく「出汁」作ってペットボトルに保存しました。冷凍分も作りました。毎回誌面が見やすく、参考になる記事も多く、楽しみです。
（S・Hさん・50代・女性）

いつもありがとう。

いつも新鮮な野菜をありがとう。リンゴが今も食べられるのは驚きです。
（K・Hさん・60代・男性）

おもしろいですね♪

直売所イベント情報のところで、日々によって特典があるのを初めて知り、なかなかおもしろいと思った。コメナルドベーカリーに行ってみたい。食べられる場所はありますか。
（S・Mさん・70代・女性）

あぐりかふぇC'sでコメナルドベーカリーを使ったメニューを提供しています。詳しくは、あぐりかふぇC's情報をご覧ください(^^)

▶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。「Man・ma～ja!」も50号を迎えることができました。これもひとえに皆様のおかげと厚く感謝申し上げます。これからも一層努めてまいりますので、ご支援ご協力のほど心より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.51です！お楽しみに！

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。

- 0の付く日　毎月「0」の付く日は、納豆の日　納豆【全品20%引き】
- 9の付く日　毎月「9」の付く日は、肉の日　鶏肉・豚肉【20%引き】　※牛肉・加工品・地鶏・蔵山高原豚は除く
- 8日　毎月「8日」は、お米の日　1,000円以上お買い上げで　お米のすくい取り（※なくなり次第、終了になります）　お米のポイント2倍実施！
- 12日　毎月「12日」は、豆腐の日　小沢豆腐店の豆腐が値引き販売
- 7月 22(土)・23(日)　沖縄フェア（JAおきなわ ゆんた市場）　完熟マンゴーなど沖縄の特産品の対面販売
- 7月 29(土)・30(日)　静岡茶フェア（JA静岡市）　新茶の詰め放題を開催

お知らせ　まんま～じゃでのお買い物のとき、JAカードでお支払いいただくと、カードご利用代金引き落としの際、5%割引となります。

クイズにTry!!

Q. この「Man・ma～ja! vol.50」の誌面の中に会津侍の"若松っつん"は何体いるでしょうか？よく探してみてね♪

ヒント　写真の中にも隠れているよ！！

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ガソリンスタンドで使えます♡

vol.49当選者　正解は「かき菜」でした！

応募総数60通・正解者58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

①クイズの答え②ご意見・ご感想③氏名（匿名希望の場合はペンネームも）④年齢⑤郵便番号・住所⑥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　あいづ地区本部
クイズにTry！係

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。

※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！土日祝日は営業します!!　✆(0242)24-0831

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／11：00～16：00（ランチは14：00ラストオーダー）　●定休日／毎月第1水曜日　✆(0242)24-5522

JAグループ　耕そう、大地と地域のみらい。

※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

まんま～じゃ!の 1日じゃあ歩こう♪

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♪

本格的な夏を目前に、色鮮やかな花を咲かせる季節になりました。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。暑い日が続きますが、ずっと家の中で過ごすよりも、気分転換に外に出かけ、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、
会津藩・白虎隊の学び舎…
會津藩校 日新館

江戸中期ごろ、天命の大飢饉によって会津藩の経済力が衰え、五代藩主松平容頌は、力を盛んにする方法の研究を田中玄宰に命じます。田中は、「教育は百年の計にして藩の興隆は人材の育成にあり」との建言を含め、藩政改革について八項目の意見を提案しました。容頌はこの意見を取り入れ、人材養成のため「日新館」を藩の教育機関として設立しました。ここでは、文武両道の考えのもとで、常時1,000人前後の生徒に幅広い教育を行い、優秀な人材を多く輩出しました。

会津藩士の子供たちは、10歳になると日新館に入学することになっており、儒学を中心にした学問と武芸を学びました。素読、弓・馬・槍・剣の武術が必須科目で、膳椀の置き方から、切腹の作法にいたるまで、武士としての必要な作法を学びました。その他にも、砲術・大砲方、柔術、居合術、水練がありました。水練は、向井流水法で、配膳を持ったまま泳いだり、鎧を着たまま泳いだり、また刀を濡らさないように泳ぐ練習をしたと言われています。その訓練の様子は珍しいものだったため、藩主も見学に来ていたようです。

また、日新館は日本で初めての学校給食を実施しました。ご飯、汁物と漬物の一汁一菜が基本で、1か月に2・3回魚の干物などがつきました。15歳以上の者を対象に給食が出され、毎日約600人分が作られていたと推測されています。当時、その人数分の材料の調達や食品衛生など、給食の提供は簡単なものではなかったと思われますが、午後も授業がある先生と生徒のために、藩士の給与を一時額減らすなどしてこの学校給食が出されました。

戊辰戦争において、当時の日新館は焼失してしまいましたが、昭和62年に会津若松市河東町に完全復元されました。ここでは、観覧だけでなく、弓道や茶道体験なども楽しむことが出来ます。

▼1886年に日本で最初の学校給食制度が開始されました。

▼日本最古のプールと言われている水練水馬池

▼大成殿

▲日新館の守護にあたり、世の中の安泰を願う永楽大康獅子

▲数々の知識人を生んだ日新館

昭和62年に完全復元された日新館▶

▲今でも日新館天文台の跡が残っています

▲日新館跡地の石碑

戊辰戦争と会津藩の食文化

籠城生活は、1868年8月22日から始まりました。3000～5000人が入城したと言われており、約1か月間、この人数の食事を籠城中の女性たちが準備していました。大きなお釜一杯のお湯を沸かし、蓄えていた黒米(玄米)を俵からお湯の中に入れ炊きました。炊き立てのご飯を握るため、熱くて火傷をし、手の皮が剥けてしまうほどだったようです。そのため、落としてしまうこともあったようですが、水の中に落としてしまったものは、お粥にして食べ、土の上に落ちたものは、女性たちが食べていました。籠城食として、黒米のおにぎり、漬物、南瓜と大豆の味噌煮、焼き栗などを食べていたと言われています。

籠城戦でも活躍した会津伝統野菜

戊辰戦争の籠城戦で、山本八重たちは主な食料として保存に適していた小菊南瓜を食べていたと言われています。釜で丸ごと茹でて食べたり、青大豆と一緒に味噌煮にしたりしていました。この小菊南瓜は、今でも会津伝統野菜として栽培されています。会津伝統野菜とは、会津で江戸時代に書かれた農業指導書「会津農書」に記されている野菜の事です。会津の風土、環境に適した在来種のため、生命力が強く、農薬や化学肥料を使わずに栽培できる利点があります。

17種類もあるんです!!

会津伝統野菜

かおり枝豆
枝豆の中で、特に香り豊かなことで名づけられました。茹であがったときは、より一層香りが広がります。

丸茄子
名前のとおり、一般的な縦に長い茄子と違い丸い形です。果皮が固めのため、焼き料理、煮る料理に向きます。

小菊南瓜
上から見た形が小菊の花の形に似ていることから名付けられた皮が固いため、長期保存ができます。ねっとりとした食感で、甘味があります。

余蒔胡瓜
余った時間に蒔くことから、余蒔胡瓜と言われます。トゲトゲしていて、太いのが特徴。やわらかい食感の深い味わいです。

慶徳玉葱
喜多方市慶徳町を中心に栽培されていることから名づけられました。やわらかく、甘味が強い玉葱です。

とこいろ青豆
豆の色が常に青色(緑色)だったことから、「常色(とこいろ)」と名づけられました。打ち豆にすることによって、消化もよくなります。

作り方レシピ
籠城食を再現してみました!
小菊南瓜と青大豆の味噌煮の作り方

①小菊南瓜を1口大に切る。
②打ち豆を水で洗い、南瓜と打ち豆を鍋にいれる。
③南瓜が半分隠れるくらいの水を鍋に入れ、火にかける。
④柔らかくなったら、味噌を入れ、ひと煮立ちさせる。

★籠城食を味わってみたい方は、この作り方で!
★酒少々と、ザラメで味付けするとさらに美味しくいただけます♪

戊辰150周年
1868－2018
SAMURAI CITY AIZU

「義」の想い つなげ未来へ―。戊辰150周年。

来年(平成30年)は、会津戦争終結から150周年を迎えます。行政と民間団体で「会津若松市戊辰150周年記念事業実行委員会」が設立され、『「義」の想い つなげ未来へ―。戊辰150周年。』をキャッチフレーズに様々な事業を実施しています。

ばぁばの知恵袋
土用の丑の日編

今年は、土用の丑の日が7月25日(火)と8月6日(日)の2度ある「二の丑」です。今では、土用の丑の日には、鰻を食べるという習慣になっていますが、昔から、鰻に関わらず「う」のつく食べ物を食べると病気にならず、縁起がよいと言われています。今回は、「う」のつく食材で夏にピッタリな料理をご紹介します。

馬刺しとアスパラの牛肉巻き

醤油にニンニク・生姜・味噌などを合わせた「辛味噌」を溶かして馬刺し(う)を食べるのは、会津ならでは!

牛うどん

冷たいうどんに、牛肉(う)のしぐれ煮を乗せて♪夏野菜といっしょに頂きます。

土用の丑の日とは

「土用」とは、立春・立夏・立秋・立冬の前、18日間のことです。また、今の日本で十二支の干支は、年を数えるためによく使われていますが、時刻や方位、角度、日にちを表すのにも用いられていました。日にちで干支を使うと、12日周期で「丑の日」がやってきます。この「土用」の中にある「丑の日」が、「土用の丑の日」とされています。また、夏バテや体調を崩しやすい夏に、栄養をしっかり摂る意味を込めて「夏」の土用の丑の日が現在では一般的になっています。

会津においての肉食文化

会津でお肉を食べるようになったのは、会津戊辰戦争の際、鶴ヶ城の西隣にあった会津藩校「日新館」を臨時病院として傷病者を収容していたときに、院長であった松本良順が患者の体力回復を目的として与えていたのが始まりといわれています。会津の馬刺しは、赤身が特徴です。昔は、煮込んだり、焼いたり調理して食べていましたが、50年ほど前から生食(刺身)として食されるようになりました。

〈 添えるだけで華やかに!白髪ねぎの切り方 〉

①長ネギを5cmの長さに切る。

②縦に切れ目を入れ、中の芯を取り除く。

③外側の白い部分を広げて重ね、端から細く切っていく。

④10分ほど冷水に浸し、水気を切る。

第31回 会津東山温泉 向瀧

今回ご紹介するのは、会津藩の指定保養所「きつね湯」を引き継いだ歴史がある「会津東山温泉 向瀧」さんです!江戸中期からあるこの木造建築は、国の登録有形文化財第1号に登録されています。今回は、代表取締役の平田さんにお話を伺いました。

あいづ 郷土菜!! 再発見!!!

会津の素材を活かした料理が並びます

こづゆ

鯉の甘煮

▲はなれの間に飾られた野口英世による書

▲会津藩上級武士も愛した「きつね湯」

▲大広間の会津桐で作られた柾目一枚板・格天井と檜舞台

▶はなれの間

J&A 今日はよろしくお願いします(*^◇^*)(^0^)建物はもちろん、和の客室や回廊から見える中庭など、どこに目を向けても風情がありますね!

平田さん 建物が庭園を囲んでいるため、24部屋ある客室どこから見ても違う景色をお楽しみいただけます。客室の形状もすべて異なるため、リピーターのお客様にもお喜びいただいております。

J&A 大理石を削って造られた洗面台、回廊にある一本杉の軒桁など手の込まれたものばかりですね(*^◇^*)♪

平田さん 明治、大正、昭和と少しずつ増築しながら今の形になってきました。四方柾の柱、ゆらぎある窓のガラス、床柱や欄間などいたる所に職人の技が残っています。

J&A お料理も会津の伝統料理が並びますね!(^0^)

平田さん 会津の素材を活かし、歴史に基づいた料理を中心に提供しています。その郷土料理が、なぜこの会津の地で生まれ、食べ受け継がれてきたのかを伝えていきたいです。また、「風景」や「物語」を想像してもらえるような会津の味を引き出した新しい料理も楽しんでいただきたいですね。

J&A 温泉も「きつね湯」「さるの湯」に加え、貸切風呂もあるのですね!

平田さん はい、向瀧のお湯は源泉100%かけ流しです。会津の美に触れ、温泉、郷土料理をぜひ堪能してください!

J&A…ジュンくんとアンちゃん
Junくん Anちゃん

『会津東山温泉 向瀧』

[住所]〒965-0814 会津若松市東山町大字湯本字川向200番地
[電話番号]0242-27-7501