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、会津地域の隠れた名所やお散歩道を巡って見よう♪

稲穂が色づく味覚の秋を迎え、紅葉や行楽も楽しみな時期ですね。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、ゆっくり見て歩くことがなかなかない方も多いのではないでしょうか。新しい会津の魅力を探しに行ってみませんか。

今回ご紹介するのは、**会津高野山 八葉寺**

会津若松市河東町にある真言宗の寺院「八葉寺」は「会津高野山」とも称されてきました。境内中央に位置し、国指定重要文化財になっている「阿弥陀堂」は、964年、高僧の空也上人がこの地を訪れた際建立したことが始まりとされています。1589年の戦火で焼けてしまいましたが、その後再建されたと伝えられています。

木製の五輪塔に遺髪や遺骨を入れて供養する風習は、全国で八葉寺だけに残されており、その五輪塔は境内の舎利殿に納められています。(国指定重要有形民俗文化財)

毎年8月1日から同月7日には、盆迎えのお参り「会津高野山参り(冬木沢参り)」が行われます。会津各地はもちろん県内外からも、ご先祖様のご供養のため大勢の方が訪れます。その期間中の同月5日に阿弥陀堂の前で行われる「空也念仏踊り」は、本拠地の京都でも既に原型が消滅していると言われており、県重要無形民俗文化財に指定されています。

夏は、木々の鮮やかな緑で彩られている境内ですが、秋口には、紅葉と黄金に色づくイチョウの景色を楽しむことができます。

休日にはご家族で会津の街並みを散歩してみてはいかがでしょうか♪♪♪

▼本堂・阿弥陀堂

▶奥之院・塔婆納処

▼仁王門

▶本年8月5日に行われた空也念仏踊りの様子

◀木製五輪塔が収蔵されている舎利殿

▶夏の様子。秋には銀杏で黄金色に染まります。

〒969-3422 福島県会津若松市河東町広野冬木沢

JAまつり2017開催

平成29年10月28日(土)
午前9時30分～午後3時まで ［雨天決行］

直売所「まんま～じゃ」前にて開催！

- ステージによるイベント
- コメナルド画伯による風船配布
- ばぁばのおこわ配布
- 精米1合当てゲーム

その他にも、わたあめなど各種出店予定！

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。

9月23(土)・24(日) 提携ファーマーズフェア
- JA仙台 たなばたけ…野菜スイーツの対面販売
- JA信州うえだ…長野県の特産品の対面販売

9月30(土)・10月1(日) 新米まつり第1弾 **ひとめぼれの試食会＆米ポイント2倍**

10月7(土)・8(日)・9(月) まんま～じゃ10周年祭

新米まつり第2弾 (新米まつりは7日、8日のみ) **コシヒカリの試食会＆米ポイント2倍**

10月21(土)・22(日) 新米まつり第3弾 **天のつぶの試食会＆米ポイント2倍**

※それぞれの新米まつりに関しては、天候不良により予定通り開催できない場合があります。予めご了承ください。

みんなのひろば

大好きです！！

まんま～じゃは新鮮で味が良い品で大好きで利用しています。コミュニティ誌は食に関するいろいろな事柄が細々とあり、何かと参考になり、この時期に家族の健康のために頑張りたいと思います。ソムリエのおススメもありがたいです。食べ物は生きる力の源でとても大切なことなので毎日おいしく食べてほしいと工夫しています。簡単でおいしいのはありがちなこと。幸せにつなげていくのに、たくさんの情報おまちしています。次回のコミュニティ誌もたのしみにしています。(I・Tさん・60代・女性)

読み応えがありました。

50号は戊辰戦争から150周年ということで、会津の歴史が沢山掲載されており、いつにもまして読み応えがありました。会津の食肉文化や伝統野菜など、その背景を知らなかったので、とても興味深かったです。
(めごよしさん・20代・女性)

スクラップしています。

毎回楽しみに拝見しています。特にばぁばの知恵袋は参考になり、スクラップしてノートに集めてます。又、新鮮な野菜を買いに週２回は行ってます。
(H・Kさん・70代・女性)

また行ってみたい♪

友達が、あぐりかふぇC's に行ってきて野菜がおいしかったと言ってました。そのうち、私もぜひいきます！そして、若松っつんの大ファンであり、フィギュアをさがしている日々です。 (I・Mさん・40代・女性)

買ってますよ～！

新鮮な地元の野菜とおいしいお米を購入しています。コシヒカリ玄米食パンもその都度購入しています。香ばしくて美味しいです。(みどりっ子さん・60代・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。まんま～じゃでは10月7～9日の3日間、10周年祭を開催致します！ぜひ足をお運び下さいませ♪ ▶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.52です！お楽しみに！

あぐりかふぇC's 情報

MENU ＼10月のオススメ！／

- 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

10月からのオススメは、野菜ごろごろカレーランチです。カレーにはかかせない、じゃがいも、人参、玉ねぎの他に大根が加わり、さっぱりとしたスパイシーなカレーです！お肉は不使用のため、野菜のうまみとスパイスの辛さをぜひご堪能くださいませ (^^)

クイズにTry!!

Q. 粘々食感が特徴あるオクラは「○○○○」という成分を野菜の中でも多く含んでおり、アンチエイジングや疲労回復に有効です。

ヒント 3S～食育ソムリエのオススメ～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10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.50当選者 正解は「9体」でした！

応募総数66通・正解者31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気になったコーナー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／11:00～16:00 (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

※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 Autumn vol.51

2017年9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 FAX0242-37-2257 http://aizuyotuba.jp/ ✉info@aizuyotuba.jp

3S～食育ソムリエのおススメ～
オクラ

ばぁばの知恵袋
お月見編

あいづ彩！菜!! 再発見!!! ～おやさいの旅～
とんかつ番番

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！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

今年度も夏休みにかけて会津の魅力発見隊の活動が行われました！

良い夏休みの思い出ができました！

7/27(木) ドレッシングづくりと会津産サラダ試食

JA直売所「まんま～じゃ」を見学後、キユーピー株式会社の講師の先生に自家製ドレッシングと会津産の卵を使用したマヨネーズの作り方を教わりました！自分たちで作ったドレッシングを会津産野菜や麓山高原豚を使ったサラダにかけて試食しました。その後、JA会津よつばの営農指導員より会津の夏野菜について学びました♪

キユーピー株式会社の先生に教わりました！

手作りマヨネーズレシピ

＜材料＞
- 植物油 ……80ml
- 卵…1個（黄身だけ使用）
- 酢 ……大さじ1／2
- 塩 ……小さじ1／4

＜作り方＞
①卵の黄身だけ取り出す。
②①で取り出した黄身、塩、酢を混ぜる。
③②に少しずつ油を加えながら、ハンドミキサーでかき混ぜる。

▼講師の先生からドレッシングの作り方を学びます！

どんなドレッシングにしようかなー？

◀サラダは各自お好みで盛り付けます！

▼ジャムを使ってオリジナルドレッシングを作ります！

自分好みのドレッシングが完成しました♪

生産者さんからお話しを伺いました！

▲放射能検査の仕方を学びました！

真っ赤なトマトを収穫♪

農産物の収穫を体験！

8/8(火) トマト収穫体験と放射能検査の見学

「まんま～じゃ」に出荷をしている生産者の方から、こだわりの栽培についてお話を聞き、収穫体験をしました！また、農産物の安全・安心への取組として重要な放射能検査を見学し、会津産農産物への理解を深めました。

ばぁばの知恵袋

秋風が心地よい季節になりました。秋は実りの季節ですが、農作物の収穫を感謝する行事として「お月見」があります。日本で「お月見」が広まったのは江戸時代以降と言われており、ススキを飾り、団子やまんじゅう、おはぎなどのお菓子をお供えします。
また地域によって、野菜や果物などの作物もお供えするようです。

お月見編

十五夜と十三夜とは

お月見といえば、一般的には旧暦8月15日の「十五夜」をさします。今年の十五夜は、10月4日（水）です。十五夜は美しい月を観ながら、秋の収穫を祈る行事で、「中秋の名月」と呼ばれています。また、芋類の収穫を祝う意味も込められているため、「芋名月」と呼ばれ、里芋やさつまいもをお供えします。それに対して「十三夜」とは、旧暦9月13日のお月見のことで、十五夜のあとに巡ってくる十三夜をさしています。今年の十三夜は、11月1日（水）です。「十五夜」は中国から伝わったものに対し、「十三夜」は日本でうまれた風習だといわれており、収穫に感謝する行事です。栗や豆の収穫祝いでもあるため、「栗名月」「豆名月」と呼ばれています。

お月見メニューで文化を味わおう！

里芋のあんかけ

材料〈4人分〉
- 里芋 …… 8個
- ひき肉 …… 150g
- 生姜 …… 1かけ
- 和風だし ……小さじ1
- 砂糖 ……大さじ1
- 醤油 ……大さじ2
- みりん ……大さじ1
- サラダ油 …… 適量
- 塩コショウ …… 少々
- 片栗粉 ……大さじ1
- 片栗粉を溶く水 ……大さじ3

作り方
①里芋の皮を剥き、大き目のものは1口サイズに切る。
②里芋を下茹でする。
③生姜をみじん切りにする。
④鍋にサラダ油をひき、ひき肉と生姜を炒めて、塩コショウで薄めの味をつける。
⑤肉の色が変わったら、里芋を入れ、サッと炒める。
⑥里芋が半分隠れるくらいの水と、砂糖、醤油、みりん、和風だしを入れて煮ます。
⑦お好みの固さになったら、水溶き片栗粉を加えて、とろみが出たら完成！

あんこ・ずんだ・きなこのおはぎ

作り方
①同じ分量のもち米とうるち米を準備します。
②もち米は研いで一晩、水に浸けておいて、炊く直前に研いだうるち米と混ぜて炊きます。水の量は普通にお米を炊くときよりも少し控えめにします。
③炊き上がったら、蒸らして、温かいうちにすりこぎで軽くつぶします。
④粗熱がとれたら、俵型にして、あんこなどで包んだら完成！

もち米の割合を多くすると、よりモチモチとしたおはぎになります。お好みに合わせて調節してください♪

おはぎには「ぼた餅」という別の名前もあります。春には牡丹の花が咲くので「ぼた餅」、秋には萩が咲くので「おはぎ」と呼ばれているようです。呼び方は違いますが、この2つはほぼ同じもの。ただ、牡丹の花は萩よりも大きめなことから、おはぎよりもぼた餅の方が少し大きめに作られるようです。

Mani-mazja! 2017 Autumn vol.51

実りの秋、到来！ 食卓を豊かに秋野菜をたくさん食べよう！

食育ソムリエ 38 ～食育ソムリエのおススメ～

Somurie Syokuiku oSusume

食育ソムリエの渡部さんがご紹介するのは、ネバネバとした独特な粘り気を持つ「オクラ」です！そんなオクラに含まれる栄養価や効能をお話します。

渡部　美智子 さん
好きな食べ物：オクラ

［オクラ］

粘々食感が特徴で、切るとお花のように可愛らしい緑黄色野菜「オクラ」。オクラの粘々成分は、タンパク質を分解する酵素があり、消化吸収を助けます。その他にも、粘膜を保護する働きや、免疫力を上げ、胃や腸の機能を高める効果も期待されています。また、ガラクタン・ペクチン・アラバンという食物繊維が含まれているため、整腸作用があり、便秘を予防・解消する効能があると言われています。

さらにオクラは、ビタミンB群のひとつであるビオチンという成分を野菜の中でも多く含んでいる食材で、皮膚や髪の健康を保ち、アンチエイジングや疲労回復に有効です。

生でも食べられるオクラですが、茹でると舌ざわりが良くなり、青臭さもなくなります。塩をふり、まな板の上でコロコロと板ずりをすることで、表面をなめらかにします。用途に合わせて熱湯で茹で、冷水に浸して料理に使用しましょう。

オクラを上手に摂取して、健康と美容を手に入れましょう♪

選び方
産毛がびっしり付いているオクラのほうが美味しく、きれいな緑色のオクラは、栄養価が高いです。ヘタの切り口が新鮮で、変色していないオクラを選びましょう。

保存方法
野菜庫もしくは、新聞紙に包んでヘタの部分を下にして冷暗所に保存しましょう。切ったものは傷みが早いので、密封袋などに入れて冷蔵庫で保存し、2～3日以内で食べきりましょう。

まんま～じゃへ出荷している生産者からのMessage

新鮮なシャキッと粘々の食感をぜひ味わってください！

遠藤 忠一（エンドウ チュウイチ）さん
会津若松市北会津町

定年退職後、両親がやっていた農業を受け継ぎ３年目。現在は、オクラと赤しそを中心として、ひまわりなどの花卉も出荷しています。1年間を通して、ユーカリやアスター、シャクヤクも育てています。毎日作業しないといけないですが、仕事ができるのは嬉しいです。

オクラは、すぐに大きくなってしまうので、毎日見て、長さを揃えて収穫するのが大変ですね。7月中は腰を曲げて作業しないといけないほどの株の低さですが、10月には手を伸ばして収穫するほど大きくなります。日持ちしない野菜だからこそ、毎日朝収穫して採れたてのものを直売所に届けています。

なかなか家庭でのレパートリーが少なくなりがちの食材ですが、オクラのピクルス、味噌漬けやオクラとナスの胡椒炒めなども美味しいですよ！

新鮮で美味しい野菜を出荷していきますので、安心して美味しく食べてください。

オクラは花も食べることができ、酢の物にピッタリなんですよ♪

3000本の株が畑に並びます。

旬の食材を使って

とろみ味噌汁

【材料】（４人前）
- オクラ …… 4本
- なめこ …… 1袋
- 長いも …… 15cm
- 水 …… 800cc
- だし …… 適量
- 味噌 …… 大さじ4（お好みで調節）

【作り方】
①オクラは板ずりをして、さっと茹でる。
②なめこを洗う。
③長いもは皮を剥いて、1cmのさいの目切りにする。オクラは小口切りにする・
④鍋に水を入れ沸騰させたら、だしとなめこと長いもを入れる。
⑤ひと煮立ちしたらオクラを入れる。
⑥火が通ったら、火を弱めて味噌を溶かせば完成！

あいづ粉・菜!!再発見!!! 第32回 とんかつ番番

今回ご紹介するのは、創業37年になる「とんかつ番番」さんです！現在、お店がある千石通りは様々なお店が並び発展していますが、創業当時の周囲は田んぼばかりだったそうです。今回は、代表取締役の坂場さんにお話を伺いました。

ロースとんかつ定食

名代みそかつ定食

トマトカツ揚げ

▲定食の惣菜・お新香も旬の地元野菜を使っています！

- ロースとんかつ定食 …… ¥1.300
- 名代みそかつ定食 …… ¥1.200
- ソースかつ丼 …… ¥1.000
- エゴマソースかつ丼 …… ¥1.500～
- トマトカツ揚げ …… ¥ 800

（税込み）表記です。

▶内装

▼個室もあります♪

Junくん Anちゃん
J&A…ジュンくんとアンちゃん

『とんかつ番番』

[住所]〒965-0818
会津若松市東千石2丁目1-32
[駐車場]20台
[電話番号]0242-27-6327
[営業時間]11:00～14:30
16:30～22:30
[定休日]毎週水曜日

J&A 今日はよろしくお願いします(*^◇^*)(^0^)まず、名前の由来を教えてください。

坂場さん よろしくお願いします。もともと創業当時は、ラーメン屋でスタートしました。「番食堂」という店名で運営していましたが、新しいお店をオープンの際、2店舗目ということで「番番」という名前を付けました。お店のロゴマークも、今はひし形2つですが、「番食堂」のときは1つだったんですよ。

J&A ロゴマーク入りの暖簾もかっこよかったです！外にも、美味しそうな香りが溢れていました～(*^◇^*)♪

坂場さん 30以上の定食メニューや、一品料理なども準備しています！

J&A サックサクのカツと甘辛いソースがとても美味しいです！どの料理も美味しそうで注文に迷ってしまいますね！(^0^)

坂場さん 伝統を受け継ぎつつ、新しいものを取り入れて料理を提供しています。「美味しかったよ！」との言葉はもちろんですが、「楽しかったよ！気持ちよかったよ！」と言ってもらえると嬉しいですね。

J&A お店の雰囲気が明るいからこそですね！

坂場さん 10月には新メニューも考えています。先代がこだわってきたものをどう受け継ぐか考え抜いたメニューになる予定です。スタッフみんなで元気よくお迎えしますので、せひご来店ください。