

まんまじゃ!の ja じゃあ 歩こう

休日にはほっと一息、合津地域の隠れた名所やお散歩道を巡って見よう!

「駅カフェ」アンテナショップ

かつては合津藩の城下町としてさかえ、長い間合津一の繁華街として賑わいを見せていた七日町通り。蔵造りのお店や木造の家など、当時の名残をそのままに和菓子屋や伝統工芸品を扱うお店、歴史あるお寺や神社などが立ち並んでいます。

そんな七日町のランドマークになるようにと、15年前、七日町駅に合津17市町村のアンテナショップ「駅カフェ」をオープンしました。無人駅にアンテナショップが作られたのは日本で初めてのことでした。今では、100社ほどの商品を取り扱っています。また、お茶を飲みながらゆっくり過ごせるようにとカフェも併設し、1か所で合津各地の情報を得ることができるスポットになっています。知識豊富なスタッフが

天気の良い休日にはご家族で合津の街並みを散歩してみたいか、ぜひ、お気軽にお立ち寄りください!

さんが、17市町村の観光情報の案内や販売品の説明をしてくれます。合津の新しい商品が発見できること間違いなし!ぜひ、お気軽にお立ち寄りください!

春風の心地よい季節になり、絶好のお散歩日和の日も多くなりました。待ちに待ったお花見の季節も到来ですね!改めて合津の街中を散策し、伝統に触れ、合津の魅力を再確認してみませんか。



▲合津の伝統工芸品がたくさん並びます! ▲見た目も音も涼しげなティアドロップ ▲店長の佐藤さん
▲販売している人気のお菓子を少しずつ食べることが出来る「合津のおやつセット」、器は合津産器です。
▲伝統工芸品が描かれたアイシングクッキーなど、珍しい商品も置いてあります!
▲レトロな雰囲気でのんびり過ごせます。

直売所イベント情報

- 0日 毎月「0」の付く日は、納豆の日 納豆【全品20%引き】
- 8日 毎月「8日」は、お米の日 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
- 4月 22日 いちごフェア 今年もチョコレートファウンテン行います!合津産のいちごをぜひご賞味ください。
- 4月 28日~29日 すかなごっそフェア 提携直売所の対面販売です。
- 4月 28日 よつばの日! 先着428名様限定に 合津のそめんプレゼント!
- 29日 毎月「29日」は、肉の日 鶏肉・豚肉【20%引き】 ※牛肉・加工品・地鶏・麓山高原豚は除く

みんなのひろば

- 挑戦してみよう。**
「干し柿のしそ巻」ここ二、三年位前から干し柿にしそ巻いてあるのがおいしいと耳にしていた。今回の記事がのってだったので、ヤッターと思い、喜んで挑戦してみようと思いました。(よばりんさん・70代・女性)
- 表紙可愛いぞね!**
深い雪の中、キャベツの収穫大変だと思います。昨年、福島市の近所さんにも買っていったことを思い出しました。もうすぐひなまつりなので、綺麗なお花を買ってみようと思いました。表紙がとてモキレイでかわいいです。(I.Eさん・30代・女性)
- いつも楽しみにしています。**
オリジナル商品紹介ありがとうございます。いつも楽しみに見えています。今回、ばあばの知恵袋は、とても参考になりました。色々料理など楽しく拝見して実行しています。又次、楽しみにしています。(K.Eさん・70代・女性)
- 春に行ってみよう。**
あいづ彩!菜!再発見!のコーナーは毎回楽しみにしています。今回紹介されていた農家レストラン結へは春になったら出かけてみようと思っています。おそば大好き!キャベツは好きな野菜のひとつで、ポトフのレシピに従って早速作ってみました。ポトフにすると甘味が増して本当に美味しいですね。(K.Aさん・50代・女性)

あぐりかふえC's 情報

- MENU
- 4月のオススメ / にんじんジェラート
 - ランチセット
 - 【野菜食べ放題・メイン・スープ・ライス】… ¥780~¥850
 - 手作りケーキ・マフィン各種 …… ¥300
 - ジェラート各種 …… ¥200
- にんじんジェラートが販売されました!素材を活かした味でありながらも、ミルクベースのジェラートになっており、人参嫌いのお子さんでも食べられます(^^)ぜひご賞味ください!

クイズにTry!!

Q. 会津産が福島県産の約9割を占めるアスパラガス。アスパラガスの三角形をした茎の部分は何というのでしょうか?

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5月31日【当日消印有効】です!

JA直売所やJAのコンビニで使えます!

vol.53当選者 正解は「カリウム」でした!
応募総数85通・正解者83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。

応募方法はここからです

- クイズの答え
 - 気になったコーナー
 - ご意見・ご感想
 - 氏名(固名希望の場合はペンネームも)
 - 年齢
 - 郵便番号・住所の電話番号を明記の上、以下のいずれかで応募ください。
- 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
- お買物ついでに郵送料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!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。

Man-ma~ja!

JA会津よつばの「食」と「農」コミュニティ誌

2018 Spring vol.54

2018年4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 0242-37-2257 http://aizuyotuba.jp/ info@aizuyotuba.jp



3S~食育ソムリエのおススメ~
アスパラガス
ばあばの知恵袋
春を感じよう!編
あいづ彩!菜!!再発見!!!~おやさいの旅~
熊野屋

ケータイ版 Man-ma~ja! 公式facebookも よろしく!!!

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。



まんま〜じやのオススメ商品

会津トマト麺 [NEW]JA会津よつばオリジナル商品

姉妹JA商品

糖度が高く、自然な甘みと程よい酸味があり肉厚な果実が特徴の「南郷トマト」を、国産小麦粉に練りこみ、まる2日かけ手延べ製法で乾麺に仕上げました。
めんつゆやお好みの調味料で味をつけ、野菜等の具材と一緒にご賞味ください!

トマト麺を使ってこんな料理も出来るヨ♪



冷やしかけ麺



サラダ風おえ麺



3月20日、JA会津よつばとJAよこすか葉山(神奈川県)は、姉妹JA協定を結びました。まんま〜じやでは、JAよこすか葉山 農産物直売所「すかごっこ」の商品も販売しています。



- 上から
- ◆よこすか海軍カレー
 - ◆ペリーサイダー
 - ◆よこすか海軍カレーソース

ぽあぽの知恵袋



寒い冬が終わり、春の日差しが心地よくなりました。長く寒い冬を超えて育った野菜は、香り高く、甘味も出て美味しい食材ばかりです。また、旬の食材は栄養満点!新生活を迎えたこの時期、春野菜で元気に過ごしましょう!

春を感じよう!編

春を告げる!ふきのとう



春の山菜として代表的な「ふきのとう」。苦いイメージが強い方も多いかと思いますが、雪の下で、じっくりと冬を過ごしたふきのとうは、特有の香りで春を感じさせてくれる食材です。

ふきのとうはアクが強いため、和え物などで食べる際は、下茹でによるアク抜きが必要です。鍋にお湯を沸騰させ、ふきのとうを入れ、3分ほど茹でたら、すぐ冷水に入れるようにしましょう。ただ、天ぷらにする際は、アク抜きをする必要はありません。苦味が少しありますが、独特の香りで、美味しくいただけます。

天ぷら

和食の代表ともいえる「天ぷら」。日本食と思われがちですが、実は400年程前にポルトガルから伝わった料理と言われています。当時、油は貴重なものだったため、調理の際、多くの油を使う天ぷらは、高級料理とされていました。時代の変化とともに、油の生産が増え、庶民にも親しまれるようになり、今では、家庭料理で様々な食材を楽しむようになりました。春の定番の食材や少し珍しい食材を使った天ぷら料理をご紹介します!

▼今回揚げた野菜たち



天ぷらで旬の素材を味わおう

天ぷらのポイント!

- ①天ぷら液を作るときは、水に天ぷら粉を入れると玉になりにくくなります。
- ②食材は水気をしっかりとってから、衣をつけましょう!肉や魚介類は、天ぷら粉にまぶしてから天ぷら液につけるとカラッと仕上がります!
- ③油の適温は170~180℃。食材を油に入ると、温度が下がりますが、180℃をキープするようにしましょう。
- ④油が汚れていってしまうため、野菜→肉→魚介類の順に揚げましょう。

今回はまんま〜じやでも購入出来るA-COOP商品で使いました!



天ぷらまんじゅう&スルメの天ぷら



昆布の天ぷら



赤茎ほうれん草(サラダホウレンソウ)の天ぷら



春を感じる菜花とフキノトウの天ぷら

旬を迎える春の食材を摂取して健康なからだをつくろう!



3S ~食育ソムリエのおススメ~



[アスパラガス]

福島県内のアスパラガスの約9割が会津産と言われています。昼夜の寒暖差が大きい会津地方では、高品質で美味しいアスパラガスが育ちます。アスパラガスには緑色の「グリーンアスパラ」と、白い「ホワイトアスパラ」があります。これは、光合成をするかしないかという栽培方法の違いで作られています。紫色のアスパラガスも目にするようになりましたが、これはアントシアニンと豊富なポリフェノールを含んでいる品種のため色がつきます。

グリーンアスパラには、アスパラギン酸というアミノ酸の一種が多く含まれています。アスパラギン酸は、特に糖先に含まれており、疲労回復・新陳代謝を高める効果があると言われています。他にも、β-カロテン、ビタミンなども含んでいます。また、毛細血管の強化や血圧を下げる作用のあるルチンという栄養素もあります。

アスパラガスには、茎の部分に「はかま」と呼ばれる三角形のものがあります。やわらかいアスパラガスは、そのまま調理できますが、固くなってしまったものは、根元の皮とはかまを取り除くようにしましょう。

まんま〜じやへ出荷している生産者からのMessage



カトウテツオ 加藤 哲夫さん 会津美里町



糖先がしっかり締まっている、太さが均一なものを選びましょう。切り口が乾いていたり、変色したりしておらず、水分が残り、みずみずしく新しい緑色の物が柔らかく美味しいです。

新鮮なアスパラガスをお届けます!

日頃は妻と一緒に農業に取り組んでいます。冬は白菜や大根などを栽培し、夏野菜や秋野菜など、その時期の旬の野菜を出荷しています。アスパラガスの栽培は始めて12年。「ふきたる」「ハルキタル」「ウェルカム」という品種のグリーンアスパラとホワイトアスパラを作っています。

ホワイトアスパラは、栽培して8年になりますが、少しも光を入れないように遮光栽培をするため、暗く高温多湿なハウスの中での作業になることと、水の管理が難しいですね。

個人的には、茹でたアスパラガスに胡麻ドレッシングをかけて食べるのが好きです。また、グリーンアスパラはベーコン巻き、ホワイトアスパラは茹でて生ハム巻きにするのが、彩りもよく美味しいです。

グリーンアスパラのシャキシャキ感、ホワイトアスパラのフレッシュさとほんのりとした甘味、それぞれの特徴に合わせながら調理し、ぜひ味わってみてください。



アスパラガスは常温保存には向いていません。また、横に倒すと鮮度が落ちやすくなります。冷蔵庫に保存するときは、濡れキッチンペーパーなどで包み、ビニール袋などに入れて立てて保存しましょう。

旬の食材を使って

アスパラのきんぴら

- 【材料】(6人前)
- ・アスパラガス …… 1束
 - ・人参 …… 1本
 - ・こんにやく …… 150g
 - ・醤油 …… 大さじ2
 - ・砂糖 …… 大さじ1
 - ・みりん …… 大さじ1
 - ・料理酒 …… 大さじ1
 - ・油 …… 大さじ1

- 【作り方】
- ①アスパラガスは斜めに切り、人参・こんにやくは食べやすい長さの千切りにする。
 - ②フライパンに油を熱し、人参とこんにやくを炒める。
 - ③軽く火が通ったら、アスパラを加える。
 - ④醤油、砂糖、みりん、料理酒を入れ、全体に味が馴染むまで炒める。
 - ⑤お好みで、いりごまや七味唐辛子をかけて完成!



あいつが再発見!!! 第35回 熊野屋



今回ご紹介するのは、七日町通りにある熊野屋さんです。鶴ヶ城本丸内の茶室「麟閣」へ茶席菓子も納めている和菓子屋さんです!美味しい和菓子求めて、平日も多くの観光客や地元のお客さんが来店されます。今回は、スタッフの宮腰さんにお話を伺いました。



【住所】〒965-0044 会津若松市七日町5-17
【電話番号】0242-22-7411
【営業時間】9:30~17:30
【定休日】不定休



- ・生どら焼き …… 各160円
- ・薯蕷饅頭 …… 110円
- ・会津七福だんご …… 各90円 (税込み)表記です。

J&A 今日ではよろしく願います(*〇*)(〇〇)お店の由来を教えてください!
宮腰さん 先代が、熊野神社の隣でお店を始め、そのことにあやかって「熊野屋」と名付けられました。創業は180年になります。

J&A 綺麗な和菓子が沢山並んでいますね!おすすのお菓子を教えてください!
宮腰さん 昔ながらの作り方をしている会津七福だんごや、平成27年に復興庁主催の「世界にも通用する究極のお土産100選」にも選ばれた薯蕷饅頭(じゃようまんじゅう)ですね。季節を表現した生菓子も、女性の和菓子職人が1つ1つ丁寧に手作りしています。事前にご注文いただければ、お祝いの際の鶴亀や鯛のお菓子も販売しています。

J&A どれも美味しそうですね(*〇*)(〇〇)
宮腰さん 最近は、生どら焼きも人気です。生クリーム、抹茶、キャラメル、チーズがあります。七日町限定でチョコレートも販売しています。また、那須農業高校の家庭クラブが考案したアスパラあんを使った生どら焼きもあります。

J&A ほんのりアスパラの香りがして、美味しいですね(〇〇)
宮腰さん そのほかにも、たくさんのお菓子を販売しています。ひとつひとつ手作りで丁寧に作っている和菓子も、ぜひ一度ご賞味ください!