まんま～じゃ！のja(じゃあ)歩こう♪ 歴史探訪編

休日には、会津地域の隠れた名所やお散歩道を巡って見ようか

紅葉が美しく、**行楽**やお散歩が楽しい季節ももう間近ですが、**残暑**が厳しい秋になりそうです！普段何気なく通っても、ゆっくり見て歩くことがない地もあるのではないでしょうか。晴れた日には、外に出て**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、**白虎隊士の自刃の地「飯盛山」**

今年は、戊辰戦争の中で最も悲惨な戦いと言われる会津戦争の終結から150周年を迎えます。この機会に会津を散策し、歴史に改めて触れてみませんか？今回は飯盛山を歩きます！

休日には、ご家族や友人と会津の街並みめぐりをしてみてはいかがでしょうか♪♪♪

3 会津藩殉難烈婦の碑

戊辰戦争で戦死した婦女子の霊を弔うため、会津藩出身で白虎隊の兵士だった山川健次郎氏らによって建てられました。

2 ささえ堂

六角三層のお堂で、上り下りの通路が別々にあるため、他の参拝者とすれ違うことなく出入りが出来ます。珍しい建築様式として、国重要文化財にも、「旧正宗寺三匝堂」という名称で登録されています。

4 白虎隊十九士の墓

正面のお墓は、飯盛山で自刃した十九士のお墓です。その右側には、領内各地で戦死した白虎隊士31名のお墓もあります。

5 ローマ碑

6 ドイツ碑

7 白虎隊自刃の地

会津藩は、戊辰戦争の際、16・17歳の少年で白虎隊を編成しました。その中には、士中・寄合・足軽という各隊があり、士中二番隊は、會津藩校日新館で学ぶ少年たちでした。この地で、士中二番隊は、炎上する城下と鶴ヶ城を見て落城したと誤認し、自ら命を絶っていきました。

白虎隊が見た景色

8 戸の口堰洞穴

戸ノ口原で白虎隊士中二番隊などは新政府軍に抗戦しましたが、突破されてしまいました。城を確認するために白虎隊士が通過した洞穴です。

1 飯盛山入口

みんなのひろば

良いですね！！

食べている顔は素敵ですね。おいしさが、伝わってきます。カラー誌面が新鮮で大変良いです。まんま～じゃ会津にはなくてはならない店舗です。
（I.Yさん・40代・女性）

知恵袋大好きです。

ばぁばの知恵袋はいつも楽しみにしています。青ジソの色あざやかな保存方法がわかり、助かりました。スイカが大好きなので、まんま～じゃへ行くのが楽しみです。今年もたくさん買いに行きます。
（コロさん・70代・女性）

とても役立っています。

まんま～じゃの記事をいつも楽しく見させていただいています。野菜の栄養のこと、旬の食材の利用法、おいしいお店の情報と、もりだくさんでとても役に立っています。あぐりかふぇの新しいメニュー も食べようと思っています。（アリンコさん・60代・女性）

素敵ですね。

私は会津が好きで夫婦で道の駅や地元の産直所JAなどをまわり、よく野菜を買ってきます。よつばでみかけた小雑誌が大きくて見やすくてつい持って帰ってきました。カラーでいいですね。
（Y.Kさん・60代・女性）

玉ねぎ3食食べてますよ！

玉ねぎは、血液サラサラにするので、3食食べてます。サラダにして、サニーレタス・玉ねぎをうすくスライスして、くらげ少々、胡麻ドレッシングを混ぜて食べてます。作るのも簡単でおいしいです。
（S.Yさん・50代・女性）

猪苗代是非行ってみます☆

猪苗代町のカフェストリートが気になります。カフェが増えてると思っていたのは、気のせいではなかったんですね。今度行ってみます。表紙のお料理がとてもかわいらしいですね。私にはセンスがないので、こういう盛り付けは絶対に出来ません。まるごとマネしてみたいです。
（いちごママさん・40代・女性）

▶秋の気配が近づき、朝晩も冷え込むようになりました。そんな時こそ根強い人気があった「ばあばの知恵袋」の"薬味の力"で免疫力をアップしましょう！ ▶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.57です！お楽しみに！

あぐりかふぇC's情報

MENU

- 麓山高原豚の塩こうじソテー …… ￥1,200
- 手作りケーキ・マフィン各種 …… ￥300
- ジェラート各種 …… ￥200

麓山高原豚の塩こうじソテー

あぐりかふぇC's定番！塩こうじソテーが、さらにおいしくなりました (^^) 脂身がとってもおいしい麓山高原豚を、塩こうじに漬込みソテーしました！臭みも少なく、やわらかくジューシーです。ぜひご賞味ください (^^)

クイズにTry!!

Q. ハチミツにはたくさんの栄養素が含まれていますが、さて、何種類以上の栄養成分があるでしょうか？

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がソリンスタンドで使えます♡

vol.55当選者 正解は「硫化アリル」でした！

応募総数100通・正解者98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～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!!
にじのおやさい
✆(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・3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

Man·ma～ja！ まんま～じゃ

JA会津よつばの「食」と「農」コミュニティ誌

2018 Autumn vol.56

2018年9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

3S～食育ソムリエのおススメ～

ハチミツ

ばぁばの知恵袋

旬野菜の冷凍保存編

あいづ彩！菜!! 再発見!!! ～おやさいの旅～

元祖会津ソース串かつ 串鶴

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。

JAグループ 耕そう、大地と地域のみらい。

直売所イベント情報

まんま～じゃ Farmer's Market

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。

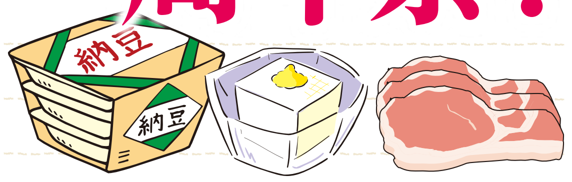
0の付く日 毎月「０」の付く日は、**納豆の日**
納豆【全品２０％引き】

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

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

10月 6(土)・7(日)・8(月)
まんま～じゃ周年祭！



えがお

まんま～じゃでは、様々なイベントを開催しています★

七夕イベント

食育ソムリエイベント

夏祭りイベント

まんま～じゃブログやっています！ http://www.ja-aizu.jp/fm/
ブログの他にも、イベントカレンダーなど最新情報がご覧になれます♪

ばぁばの知恵袋

気温が高かった今年の夏。まだまだ残暑が続きますが、そんなときに心配なのが、食中毒。食材も傷みやすくなっています。正しい保存方法で食材を美味しく長持ちさせたいですね。食材には、それぞれ保存に適した環境があります。育った環境に近い環境で保存することが鮮度を保つ要因の1つです。

冷蔵庫の使い方

冷蔵庫には保存する食材に適した温度に設定された各収納室がありま す。①冷凍室（約-22～-18℃）は、冷凍食品や味付け冷凍したいものの凍結保存に適しています。②チルド室（約０～1℃）は、凍らせたくない肉や魚介類などの保存に適しています。③冷蔵室（約3～6℃）は、葉物野菜や卵、乳製品、調理した食品などの保存に適しています。④野菜室（約7～10℃）は、湿度が高めに保たれているため、野菜や果物、お米の保存などに適しています。冷蔵庫を上手に使いこなして効率よく保存しましょう。

旬野菜の冷凍保存編

旬の野菜の保存方法

里芋

保存方法
冷蔵庫での保存には向いていません。常温保存をするのがよいでしょう。

冷凍保存方法
①里芋を切って塩をふる
②塩で揉んで、ぬめりを取ります。
③水で洗って水切りをする
④袋に入れて、空気を抜き、冷凍庫で保存します。

野菜によって保存方法が違うからとても勉強になるね！

電子レンジなどで加熱して、味噌をつけて食べる「里芋の田楽」

夕顔

いただいたときなど、どう調理していますか？

保存方法
切っていない夕顔なら、常温保存が最適。切った場合は、種とわたを取り除き、袋に入れて、すぐ調理しましょう。

切り方と冷凍保存方法
①輪切りにした後、半月切りにして、種とわたを取り除きます。
②皮を剥いて、袋に入れて冷凍します。

こづゆに入れても美味しい夕顔！

冷凍のまま水で洗い、油を引いた鍋に入れ、すぐ出汁・醤油・砂糖で味付けて煮た「夕顔煮」

暑さはまだまだ続く！旬の野菜たちで残暑を乗り切ろう！

3S ～食育ソムリエのおススメ～

Syokuiku Somurie oSusume

渡部　美智子 さん
好きな食べ物:ハチミツ

食育ソムリエの渡部さんがご紹介するのは、お菓子作りで活躍し、料理の隠し味などにも使われる「ハチミツ」です。ミツバチが採取した花によって香りも色も違うハチミツ。美容に良いというのは有名ですが、ほかにどんな栄養効果があるのでしょうか。

[ハチミツ]

ハチミツは自然界で最も甘い蜜と言われており、豊富な栄養素が含まれています。カロリーも砂糖に比べて、はちみつの方が低く、体内で消化吸収もされやすいため、疲れたときなど、エネルギー補給として使うことができます。

香りが独特なハチミツですが、ミツバチはハチミツだけでなく、花粉も集めて巣に持ち帰るため、花粉の栄養素もハチミツの中に溶け込んでいます。ハチミツの主成分はブドウ糖と果糖で、そのほかにもビタミン類、カルシウム、ミネラル、アミノ酸、酵素やポリフェノールなど 150 種類以上にものぼる栄養成分があると言われています。これらの天然成分が、咳止めや切り傷、やけどなどの治癒を早めたり、肝臓を強くしたり、高血圧予防などの健康効果を与えてくれます。

普段は、黄色い色をしていますが、固まってくると、不透明なクリーム色になり、香りや味は、固まったほうがマイルドになります。固まったハチミツは、湯せんもしくは使う分だけ器に取り出し、電子レンジで温めて使いましょう。

選び方
水あめなどを含めていない天然のハチミツは、花粉が含まれており、少し濁っているものもあります。また、気温が低いと固まりやすいですが、品質に問題はありません。むしろ、結晶化しているのは天然の純粋なハチミツと言えます。

保存方法
ハチミツは、固まってしまう原因にもなるため、冷蔵庫での保存はしないほうがよいでしょう。直射日光の当たらない涼しい場所で常温保存しましょう。ただし、ハチミツは吸湿しやすいので、湿気の少ない場所で保存してください。

まんま～じゃへ出荷している生産者からのMessage

蜂たちからの恵みを味わってみてください♪

会津ハネー本店
㈱長嶺養蜂場
長沼 久雄 さん

㈱長嶺養蜂場は、今年で86周年を迎え、私で４代目になります。通常4名の社員で作業をしています。10か所の養蜂場があり、アカシア、栃蜜、柿蜜など6種を採取します。巣箱を分離機に入れて蜂蜜を取り出し、こして、缶に保管の後、容器に入れて製品になります。

私は、ヨーグルトやトーストにかけて食べるのが、好きですね。蜂蜜は栄養価の高い食品ですが、赤ちゃんが蜂蜜を食べることによって、乳児ボツリヌス症になる危険性があります。1歳以下のお子さんには与えないようにしましょう。

今の時期は、熊被害への対策が大変ですが、収穫するときは喜びを感じます。ネット販売を利用したお客様が全国にも出来、「美味しかったから、また買うよ！」との声をいただくのが励みになりますね。自然から採れるものなので、さらに腕を磨いて質の良い蜂蜜をたくさん採っていきたいです。当社の商品は、産地を細かく管理し、記載しています。会津の中でも、各産地の味を感じながら山の恵みを食べてみてください！

自然の中にある養蜂場

巣枠の様子

旬の食材を使って

蜂蜜レモンゼリー

【材料】（５個分）

・蜂蜜	大さじ５	・レモン	３個
・水	５００cc	・粉ゼラチン	５g
・砂糖	大さじ４		

【作り方】

事前準備 レモン１個を輪切りにして、大さじ３の蜂蜜に一晩漬けておく。

①レモン２個を絞る。
②鍋に水と砂糖を入れ、中火で加熱する。
③沸騰してきたら、弱火にして大さじ２の蜂蜜を加える。
④蜂蜜が溶けたら火を止め、①を加える。
⑤さらに粉ゼラチンを加え、溶かす。
⑥粗熱が取れたら、容器に入れ、レモンの輪切りを飾り、冷蔵庫で３時間以上冷やす。

あいづ彩！菜!!再発見!!! ～おやさいの旅～♪

第37回 元祖会津ソース串かつ 串鶴

今回ご紹介するのは、飯盛山参道入口にある「元祖会津ソース串かつ串鶴」さんです！会津の味を届けるのはもちろん、飯盛山に登る皆さんに「いってらっしゃい」と素敵な笑顔を送るスタッフの鶴水さんにお話を伺いました。

常に10種以上のメニューを用意しています！

『元祖会津ソース串かつ 串鶴 飯盛山参道入口店』

[住所]〒965-0003
福島県会津若松市一箕町八幡弁天下16
[電話番号]0242-32-6094
[営業時間]11:00～16:00
[定休日]不定休、冬季間(12月中旬～2月末)

肉厚な「生しいたけ串」

会津地鶏串は、ムネとササミの2種類から選べます！

会津地鶏串	３００円
会津産豚串	２００円
生しいたけ串	２００円
ばくだん（半熟味付たまご）	２００円

（税込み）表記です。

◀いもけんぴもおやつにピッタリ♪

▶自家製ソースも販売しています！

ご案内図

J&A 今日はよろしくお願いします(*^◇^*)(^0^)飯盛山参道入口近くで、すぐに発見しました♪

鶴水さん よろしくお願いします。やり始めた頃は、地元のイベントに出店をしていたのですが、「お店はないの？」とお客様から声をかけていただくことが多くなり、お祭りなどのイベントの他に、こちらでお店を始めました。今年で、ちょうど10年になります。

J&A いつでも美味しいソース串かつを買えて嬉しいです(*^◇^*)♪

鶴水さん 会津の美味しいものを手軽に味わえるのが魅力です！春はタラの芽やふきのとうなどの山菜、夏はトマトやアスパラ、秋は生しいたけなど、旬の美味しい食材を串カツにして提供しています。

J&A 生しいたけも大ぶりで香りが良くて美味しいです(^0^)

鶴水さん 農家さんから直接仕入れた新鮮な食材を使用しています！随時、揚げたてを提供致しますので、ぜひ食べに来てください♪

J&A…ジュンくんとアンちゃん　Junくん　Anちゃん