

まんまじゃ!のじゃあ歩こう

休日には、合津地域の隠れた名所やお散歩道を探ってみよう

歴史探訪編

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土地もあるのではないのでしょうか。暗れた日には、外に出て合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、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、ご家族や友人と合津の街並みめぐりをしてみたいか? しようか? など

1 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、土中・寄合・足軽という各隊があり、土中二番隊は、會津藩校日新館で学ぶ少年たちでした。この地で、土中二番隊は、炎上する城下と鶴ヶ城を見て落城したと誤認し、自ら命を絶てていきました。

2 さざえ堂
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、「旧正宗寺三匠堂」という名称で登録されています。

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。

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 飯盛山入口

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。

みんなのひろば

良いですね!!
食べている顔は素敵ですね。おいしいが、伝わってきます。カラー誌面が新鮮で大変良いです。まんまじゃ合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。
ばあ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)

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買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)

猪苗代是非行ってみたい☆
猪苗代町のカフェストリートが気に入ります。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。今度行ってみたい。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)

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。あぐりかふえ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)

玉ねぎ3食食べますよ!
玉ねぎは、血液サラサラにするので、3食食べます。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ます。作るのも簡単でおいしいです。(S.Yさん・50代・女性)

あぐりかふえ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

あぐりかふえ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?

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Vポイントで使えます!

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。

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

あぐりかふえ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

Man-ma~ja!

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 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

ばあばの知恵袋

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

JAグループ 耕そう、大地と地域のまらい。

※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 Na

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】
- 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日・7日・8日**
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

ぶどうザリヤーを配布しました♪

夏祭りイベント

かき氷の配布

ぶどうザリヤーに挑戦!

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をご覧いただけます♪

ばあばの知恵袋

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。冷蔵庫を上手に使って効率よく保存しましょう。

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。

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

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。

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」

野菜によって保存方法が違うからとても勉強になるね!

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 Somurie 食育ソムリエのおススメ

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、ほかにも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、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ので、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種類以上にもなる栄養成分があるとされています。これらの天然成分が、咳止めや切り傷、やけどなどの治療を早めたり、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しましょう。

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。

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。

自然の中にある養蜂場

巣箱の様子

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

【作り方】

- ①レモン1個を輪切りにして、大きじ3の蜂蜜に一晚漬けておく。
- ②レモン2個を絞る。
- ③鍋に水と砂糖を入れ、中火で加熱する。
- ④沸騰してきたら、弱火にして大さじ2の蜂蜜を加える。
- ⑤蜂蜜が溶けたら火を止め、①を加える。
- ⑥さらに粉ゼラチンを加え、溶かす。
- ⑦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。

肉厚が「生しいたけ串」

あいつが再発見!!! 第37回 元相合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「元相合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。

【住所】〒965-0003 福島県会津若松市一箕町八幡弁下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)

「元相合津ソース串かつ串鶴」
飯盛山参道入口店

「いもけんぼ おやつにピッタリ!」
「自家製ソースも販売しています!」

会津地鶏串は、ムネササミの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(半熟味付まで) …… 200円 (税込表)表記です。

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。

生しいたけも大ぶり香り良く美味い! (0)
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、ぜひ食べに来て下さい!

J&A…ジュンくん&アンちゃん Junくん Anちゃん