まんま～じゃ！のja(じゃあ)歩こう♪

会津の文化財編

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♪

立春とはいいながら、寒さが厳しいこの頃、春の便りが待ち遠しいですね。しかし、会津の町並みや景色は素敵なところがたくさんあります。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。新しい会津の魅力に触れてみませんか。

今回ご紹介するのは、

末廣酒造 嘉永蔵
蔵喫茶 杏

〒965-0861
福島県会津若松市日新町12-38
営業時間／9:00～17:00(最終ご案内16:00)
TEL／0242-27-0002

創業169年目を迎え、長きにわたって守られている末廣酒造の嘉永蔵。中へ進むと高い吹き抜けがあるホールが皆さんをお迎えします。1996年に末廣酒造のお酒造りの拠点は、会津美里町の博士蔵へ移り、美味しいお酒を全国に届けています。嘉永蔵でも限定のお酒を造っており、蔵ミュージアムとして酒蔵の見学なども出来ます。嘉永蔵で作られ、嘉永蔵だけで販売されている「嘉永蔵山廃純米酒」「嘉永蔵大吟醸」を含めた6種ほどのお酒を試飲ができるコーナーもあります。お酒はもちろん、お土産や名産品も販売している酒蔵ショップや蔵を活かして造られた蔵喫茶もあり、ゆったりとした時間を過ごせます♪

◀漆喰でできた大きな扉から広がる仕込み蔵

▼玄米と酒米を見比べながら、説明を聞きます。

▲末廣酒造で使っている酒米

▼酒搾りをしていた酒ぶね

▲昔の酒造りの道具が並んでいる展示室

▲こだわりのお酒を試飲できる直売店。嘉永蔵限定のお酒もありますよ！

▲会津の民芸品も販売しています。

▶酒ゼリーは持ち帰りもできます♪

◀蔵喫茶「杏」では、日本酒を使ったスイーツなどが楽しめます♪

▼ホール内

▶今回案内していただいた庄司さん

天気のよい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♪♪♪

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

みんなのひろば

うれしい！楽しい！
新鮮な野菜や果物がいつも盛り沢山のまんま～じゃ。しかも他の直売所より値段も安い！主婦としてこれ以上うれしいことはありません。春にはお花の苗も購入して、我が家の花壇に彩りを添えてくれます。（ポンちゃんさん・40代・女性）

買っていますよ。
漬物コーナーにかならず立ち寄り、試食しておいしかったの2・3品買ってきます。今年は野菜が安いように思われます。沢山買ってしまいます。豆類も種類が多いのですごく助かります。
（K.Mさん・60代・女性）

散歩に行こうかな…
近いのになかなかじっくり観光もしない猪苗代の良さがわかり、ゆっくりと時間を作って散歩してこようと思います。きれいな色使いの紙面で、いつもわくわくしながら読んでます。情報満載で本当に役にも立ちます。（K.Aさん・50代・女性）

自慢しています。
まんま～じゃの花はサイコー！お彼岸、お盆、お正月には必ず福島市から家内と買いにいきます。会津の花、種類の多さと数、手ごろな値段、新鮮さは県内の直売所でもトップだと思います。帰りの車の中は色とりどりの花、いい匂い、いい気分、家内もルンルンです。知り合いに自慢しながらおすそ分け、好評ですよ！
（I.Yさん・60代・女性）

とても良いですね。
自社のPRだけでなく、市内外のホットな情報まで取り上げているところが良い。
（S.Sさん・60代・男性）

センスがすばらしい！
いつもたのしみにしています。県内各地区の直売所の情報誌があるが、とてもセンスが良い。まんま～じゃの情報誌一番です。
（Y.Hさん・60代・男性）

▶今年は雪がとっても少なかったですね。まだまだ油断はできませんが、春の訪れが早くなるかもしれません。まんま～じゃには旬の野菜や果物がたくさん並んでいます！是非足をお運び下さい♪ ▶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.59です！お楽しみに！

あぐりかふぇC's 情報

野菜たっぷりポトフ

MENU
＼2月のオススメ／
- 野菜たっぷりポトフ …… ¥1,200
- 手作りケーキ・マフィン各種 …… ¥ 300
- ジェラート各種 …… ¥ 200

今月のおすすめは、「野菜たっぷりポトフ」です！会津産野菜と国産手羽元を南郷トマトジュースをベースにじっくり8時間かけて煮込んだポトフは、野菜のうまみ、お肉のコクがたっぷりです。1日限定10食ですが、スープともパンとも相性抜群な、寒い冬にはぴったりの一品です！（^^）

クイズにTry!!

Q. ほうれん草には「○○○○○○」の栄養価が特に豊富で、がん予防や皮膚の健康を守る働きがあります。

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3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.57当選者 正解は「カロテン」でした！
応募総数97通・正解者92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!!
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

2019 Winter vol.58

2019年2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 FAX 0242-37-2257 http://aizuyotuba.jp/ ✉info@aizuyotuba.jp

3S～食育ソムリエのおススメ～
ほうれん草

ばぁばの知恵袋
調味料編

あいづ彩！菜!! 再発見!!! ～おやさいの旅～
奥会津食彩蔵 河内屋

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!!!
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。

知っておきたい 日本人なら 和食作法

毎日食事はするのに、意外と知らない食事のマナー。また知ってはいても、いざ会食となると実践できてないことも多いのではないでしょうか。和洋中それぞれにテーブルマナーがあり、和食には、お膳の位置や魚の食べ方など様々な作法がありますよね。その中でも、今回は和食には欠かせない「お箸」の使い方についてご紹介します。

お箸のタブー

振り上げ箸
箸を持ったまま、動作つきの会話をすること。

迷い箸
食べる料理を迷って、料理の上で箸を動かすこと。

寄せ箸
器に箸を引っかけ、器を引き寄せ、移動させること。

探り箸
器の中の食べ物を箸で探りながら、料理をとること。

他にも…

- **持ち箸**　箸を持った手で器を持つこと。
- **空　箸**　一度箸をつけたお料理を、元の場所に戻すこと。
- **渡し箸**　箸を器の上に乗せて置くこと。
- **ちぎり箸**　箸を1本ずつ両手に持って料理をちぎること。
- **もぎ箸**　箸についた食べ物を口でもぎ取ること。
- **押し込み箸**　食べ物を口の中へ押し込むこと。

使用済みのお箸

千代結びもしくは先を折った箸袋に入れておきましょう。

しっかりとした作法で、食事を楽しみたいものですね！

ばぁばの知恵袋

料理の味付けを決める調味料。和食の基本調味料は「さしすせそ」と言われていますが、全て何の調味料か答えられますか？
改めて確認してみましょう！

調味料編

調味料の基本を学ぼう♪

【さ：砂糖】
砂糖は、甘味をつけるだけではなく、最初に入れることで素材をやわらかくし、他の調味料が浸透しやすくする働きがあります。また、甘味は食材に浸透しにくいことから最初にいれると良いとされています。

【し：塩】
塩は、食材から水分を引き出す力があるため、味付けの最初のうちに入れると良いといわれています。

【す：酢】
酢は、熱を長時間加えると酸味が飛んでしまうため、後半に入れると良いでしょう。

【せ：醤油】【そ：味噌】
醤油や味噌などの発酵調味料は、加熱することで風味が飛んでしまうことから最後に仕上げとしていれます。

このほかにも、「酒」や「本みりん」は素材の臭みをとり、味を染み込みやすくする力があるため、砂糖よりも先に入れます。一方で、「みりん風調味料」にはそのような効果はなく、照りや風味を出すものなので最後に加えるようにします。

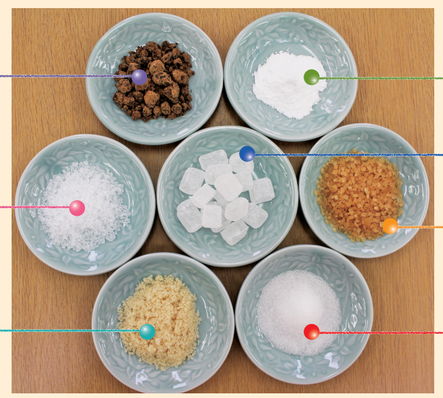
砂糖の種類

調味料の中でも種類が豊富な「砂糖」。毎日の生活に欠かせない調味料ですよね。様々な料理に使える「上白糖」が主流ですが、砂糖の特徴を知り、使い分けることで1ランクアップした料理ができますよ！

黒糖
コクと独特な風味が特徴。ミネラルやビタミンを含み、栄養価が高いです。色味をつけたくないもの素材の味を活かしたい料理には不向き。

白ざら糖
熱に強く溶けにくいのが特徴。砂糖の食感が欲しいお菓子作りなどに向いている。

三温糖
水に溶けやすく、白砂糖より強めの甘味が特徴。風味が豊かで濃厚なコクがある和食などに向いている。



粉砂糖
グラニュー糖が細かくなったもの。お菓子のトッピングなどに向いている。

氷砂糖
あっさりとした甘味で、溶けるのに時間がかかるのが特徴。果実酒や梅酒づくりに最適。

中ざら糖
カラメル風味となめらかなコクが特徴。和食作りや照りを出したい料理などに向いている。

グラニュー糖
食材の持つ風味や色を楽しみたい料理に向いている。香りを楽しむコーヒーや紅茶にも使われる。

三五八（さごはち）が二五八になりつつある!?

三五八は東北地方に伝わる郷土料理です。野菜を漬けて食べるのが一般的ですが、お肉やお魚を漬けてから焼くと臭みが消えたり、料理の隠し味として使ったりと、万能な調味料としても活用できます。もともとは、「塩：米麹：蒸したもち米」を「3：5：8」の割合で作られることから、「三五八」と言われていました。近年は、減塩思考から塩を1割減らした「二五八」となってきています。栄養価が高い米麹を使った二五八漬けで、美味しい食事と健康を手に入れましょう♪

作り方
①もち米（八合）を蒸す。
②①が熱いうちに、塩（二合）を混ぜる。
③②が人肌になったら、米麹（五合）を入れる。
④10日間毎日かき混ぜて、出来上がり！

Mani-ma-sa!　2019 Winter vol.58

寒い冬はあったかお鍋で冬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

食育ソムリエの大関さんがご紹介するのは、最近では1年を通して見ることができる「ほうれん草」です。今の時期が旬のほうれん草は多くの栄養素を含んでいます。そんなほうれん草についてお話しします。

大関　美枝子 さん
出身：会津若松市
好きな食べ物：ほうれん草

［ほうれん草］

冬の野菜は味が濃いと言われるのと同じく、ほうれん草も冬の寒さの中で育ったほうれん草のほうが甘味を強く感じ、栄養価も高くなる緑黄色野菜です。

ほうれん草の栄養価で特に豊富なのがβカロテンで、ほうれん草100gには、1日に必要なβカロテン40%が含まれていると言われています。βカロテンは、動脈硬化や心筋梗塞、がんの予防に効果的といわれています。その他にもβカロテンの一部がビタミンAになることから、視力の維持や鼓膜、皮膚の健康を守ります。

また、ほうれん草に含まれる栄養素で代表的な鉄分。ほうれん草には、鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富に含まれているため、より貧血・冷え症解消にもよい食材と言えるでしょう。ビタミンCによる風邪予防にもほうれん草はおすすめです。

ほうれん草の根元の赤い部分には、抗酸化作用のあるポリフェノールやマンガンが含まれています。マンガンはカルシウムやマグネシウムと一緒に、骨の健康維持の働きをします。マンガンが不足すると骨粗しょう症や肌荒れをしやすくなります。

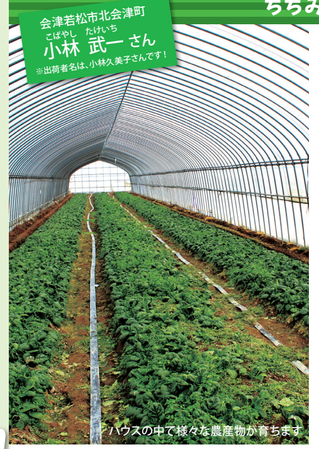
お浸しや汁物など、様々な料理に合う「ほうれん草」を食べて、元気に冬を乗り越えましょう！

選び方
葉の緑が濃く、厚みがあり、みずみずしくピンと張っているものを選びましょう。葉の下から、密集して生えており、根元は、赤身があり、付け根部分が太い物の方が甘く美味しいです。

保存方法
濡れた新聞紙などで包み、袋に入れて野菜室に立てて保存します。冷凍保存する際は、切らずに固めに茹で、冷水に通してから水気を絞り、1度に使う分ずつカットしラップに包んで保存するとよいでしょう。

まんま～じゃへ出荷している生産者からのMessage
ちぎみほうれん草ご存知ですか？

会津若松市北会津町
小林（こばやし） 武一（たけいち） さん
※出荷者名は、小林久美子さんです！


ハウスの中で様々な農産物が育ちます

いつも妻と息子と農作業に取り組んでいます。体を動かしながら働いて健康でいれるのが、農家の良さですね。

まんま～じゃには、ほうれん草、カブ、玉ねぎ、大根など、たくさんの野菜を出荷しています。

一般的なほうれん草も出荷していますが、今は「寒味」という品種の「ちぢみほうれん草」もおすすめです。昨年の10月に種を蒔き、たくさん発芽して、味も良く育ちました！寒さに耐えるために、葉は横に広がるように成長し、名前のとおりシワシワに縮んでいます。より濃い緑色の葉で厚みもあり、旨みも増しているのが特徴でとても美味しいですよ。 私はお浸しにして食べるのが好きです。寒い時期限定の野菜ですので、ぜひ食べてみてくださいね！

全ての野菜に、心を込めて育てています。これからも安心安全の美味しい農産物を作っていきますので、ぜひ食べてみてください！

横に広がって育つ「ちぢみほうれん草」

まんま～じゃにも新鮮なほうれん草が並んでますよ！

旬の食材を使って

ほうれん草の米粉クリームパスタ

【材料】（2人前）
- パスタ ……200g
- 玉葱 …… 1/2
- ほうれん草 …… 2株
- ベーコン ……150g
- 牛乳 …… 300cc
- 米粉 …… 大匙2
- 塩コショウ ……少々
- コンソメ …… 小さじ1
- バター …… 20g
- ブラックペッパー……お好み
- 粉チーズ ……お好み

＼米粉で簡単！クリームパスタで♪／

【作り方】
①玉葱を薄切り、ベーコンを1センチ幅に切り、ほうれん草を4～5cmのざく切りにする。
②鍋たっぷりのお湯に塩を適量加え、パスタを茹でる。
③フライパンにバターを熱し、玉葱、ベーコンを炒める。ある程度炒めたら、ほうれん草も加えて、さらに炒める。
④フライパンに米粉を溶かした牛乳と、コンソメを加え、混ぜる。
⑤塩コショウで味をつけ、茹でたパスタを加える。
⑥全体に味が馴染み、お好みでブラックペッパーや粉チーズをかけたら完成！

あいづ粉・菜!! 再発見!!!

1人おやさいの旅～♪

第39回 奥会津食彩蔵 河内屋

今回ご紹介するのは、大正ロマンの雰囲気ただよう七日町にある「奥会津食彩蔵　河内屋」さんです！奥会津の魅力を発信するアンテナショップとして、オープンして5年目。今回はスタッフの宮崎さんにお話を伺いました。

雪堀ロールキャベツセット

あわまんじゅうが丸々入った「あわせんざい」

スタッフの宮崎さん

お土産に人気の赤べこ！桟橋入りやカラフルな赤べこが並びます。

▼お土産コーナー

内装▲

セットのデザートは、季節のソースがかかった南会津にある金子牧場のヨーグルトです♪

- 雪堀ロールキャベツセット ……¥1,500
- 柳津流ソースカツ丼 ……¥880
- あわせんざい ……¥500

（税別）表記です。

『奥会津食彩蔵　河内屋』

［住所］〒965-0044
福島県会津若松市七日町6-3
［駐車場］5台
［電話番号］0242-37-7533
［営業時間］10:00～18:00
（冬季:10:00～17:00）
［定休日］火曜日
（冬季:火曜日～金曜日）

J&A　今日はよろしくお願いします(*^◇^*)(^0^)食事のスペースだけではなく、お土産コーナーもありますね♪

宮崎さん　よろしくお願いします。はい、会津の伝統食や伝統工芸品などを販売しています。他のお店にはない珍しい商品も たくさんありますよ！

J&A　食事には、山菜メニューや会津の郷土料理など沢山のメニューがありますね！おすすめメニューは何ですか？(*^◇^*)

宮崎さん　奥会津柳津町の大きく甘味の強い雪堀キャベツと国産の牛肉を100%使用した雪堀ロールキャベツです。フード・アクション・ニッポンアワード2016などでも賞をいただきました。コンソメかデミグラスの2種類の味を選べ、お土産用も購入できます♪

J&A　すごくボリュームがありますね＼(^0^)／キャベツもとてもやわらかいです！

宮崎さん　会津の果物を使ったデザートなど他では食べることができないメニューもあります！会津のお酒も提供していますので、ぜひご来店ください♪

J&A…ジュンくんとアンちゃん　Junくん　Anちゃん