まんま～じゃ！のja(じゃあ)歩こう♪ 歷史探訪編

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ゃ

さわやかな季節となり、夏の訪れを感じるころとなりました。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。今回は慧日寺を歩きます！

今回ご紹介するのは、会津仏教文化発祥の地「史跡 慧日寺跡」

807年、奈良で法相宗を学んだ学僧「徳一」によって「慧日寺」は創建されました。徳一は、会津地方に数多くの寺院を創建し、仏教文化を広めました。明治初めに廃寺となった寺跡は、その後国史跡に指定され、町による史跡整備により、平成21年までに金堂・中門が復元されました。また、約3年の制作期間を経て、昨年（平成30年）7月には薬師如来坐像の復元が完成しました。

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♪♪♪

1 磐梯山慧日寺資料館

2 龍の落とし水

日本名水百選にも選ばれている「磐梯山西山麓湧水群」を代表する湧水池の「龍ヶ沢湧水」を引水しています。

3 中門

4 金堂

慧日寺創建時（平安前期）の本尊を原寸大で復元した展示物「薬師如来坐像」があります。金堂内では、薬師如来坐像ができるまでの映像もご覧いただけます。

5 仁王門

江戸時代後期に、慧日寺の仁王門として建立されたと言われています。近世の慧日寺を解明する重要な建造物です。

今後のイベント

★2019/6/1（土）～8/25（日）
「写真展 徳一菩薩ゆかりの南都寺院～興福寺の至宝～」
福島県立博物館（2019/7/6～8/18）で行われる「興福寺と会津～徳一がつないだ西と東～」と連携して、磐梯山慧日寺資料館企画展示室にて行われます。

★2019/7/5（金）～7（日）
「月待ちの灯り」
2015年から行われているイベントで、約1000個の灯籠に灯りがともされます。

〒969-3301 福島県耶麻郡磐梯町大字磐梯字寺西38番地
TEL／0242-73-3000

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。

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

あぐりかふぇC's情報

4月より新しいランチメニューが登場しました！ぜひお召し上がりくださいませ（^^）

牡鹿のぎん鮭と厚揚の包み焼き

野菜たっぷりあぐりライス

●牡鹿のぎん鮭と厚揚の包み焼き【ごはん・スープ・サラダバー付】 ……￥980
宮城県産の牡鹿のぎん鮭と会津産の春野菜や厚揚げを包み、ふっくら焼きあげました。開けた時に香るえごま味噌ソースの香ばしさは食欲をそそります！ごはんとの相性も抜群の一品です！

●野菜たっぷりあぐりライス【スープ・サラダバー付】 ……￥980
甘辛い味付けの豚そぼろとたっぷりの野菜は、ごはんとの相性もばっちり！お子様にもおいしく召し上がっていただけるメニューです。上の温泉卵を崩して食べるもよし♪別皿のトッピングをのせればさらにおいしくお好みの味付けにも！

●日替りランチ【スープ・ミニサラダ付】 ……￥800
・平日限定10食、その日によってメニューが変わる特別ランチ。
旬の野菜が盛られたサラダとスープがついた、お得なランチセット！
※こちらの日替りランチには野菜食べ放題のサラダバーはつきません。

みんなのひろば

子供が喜ぶ姿がみれました。
子供たちの新鮮・美味しい野菜果物を美味しく食べる笑顔が好きです。毎週まんま～じゃへ買い物に行きますが、安心で新鮮な食べ物を提供してくださる皆様に感謝です。（3児パパ・40代・男性）

勉強になりました。
いつも勉強になります。本みりんとみりん風調味料の使い方を初めて知りました。今まで みりん風調味料も本みりんも同じ使い方をしていました。大根をよく買っていますが、秋から冬にかけて「土」のついている土大根を売って欲しいです。
（Hanaさん・40代・女性）

ありがとう！指導誌！！
カラフルなコミュニティ誌・・・すぐ目にとまります。内容も充実・・・忘れかけていたことがあらためて再確認できたりしています。野菜党の私にとってはとてもありがたい指導誌です。
（すいふようさん・60代・女性）

お弁当に参考にしたいです♪
まんま～じゃに置いてあったので、まず表紙のお弁当の写真に目がいきました。これからこどもくらぶなどでお弁当の機会が増えるので簡単なレシピなどあれば参考にしたいので、たくさん載せてください！
（新小学1年のママさん・30代・女性）

“おいしい”と評判でした！
昨年はまんま～じゃで買ったリンゴ・かきを知り合いに送り、皆「おいしい」と喜んでもらいました。もちろん自宅用にも買い家族でおいしく食べました。今年も買います！（I.Tさん・60代・男性）

和食作法おもしろかった。
和食作法について。会食の席テーブルマナーを知っていれば、安心して食事がいただけますので、とてもよかったです。使用済みのお箸、実践してみますね。（T.Sさん・60代・女性）

▶年号が「令和」に変わり、初めてのコミュニティ誌発行となりました！これからも皆さんのお役に立てるように沢山の情報をお伝えしていきたいと思いますので、何卒宜しくお願い申し上げます。▶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.60です！お楽しみに！

クイズにTry!!

Q. レタスに含まれているカリウムは体内の「○○○○○」を排出してくれる機能をもっています。

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6月30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.58当選者 正解は「βカロテン」でした！
応募総数88通・正解者86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　会津若松支店地域総合課
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～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 Spring vol.59

2019年5月18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　会津若松支店地域総合課　(0242-37-2303　FAX 0242-37-2257　https://aizuyotuba.jp　info@aizuyotuba.jp

3S～食育ソムリエのおススメ～
レタス

ばぁばの知恵袋
和菓子編

あいづ彩！菜!! 再発見!!! ～おやさいの旅～
Beer café THIRD PLACE
－ ビアカフェ サードプレイス －

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。

JA会津よつば

オリジナル商品を紹介しますぞ！

まんま～じゃにお酒コーナーがあることを、ご存知でしたか？その中でも、JA会津よつばで販売しているお酒をご紹介いたします！ぜひお買い求めください。

純米吟醸いなわしろ天のつぶ

猪苗代町のブランド米であり、JGAP認証米の「いなわしろ天のつぶ」の日本酒です。純米吟醸は絶賛発売中です。料理の邪魔をしない、すっきりとした甘味が特徴です。純米大吟醸は、数量限定で販売します！

純米吟醸　¥2,700

純米大吟醸　¥3,240

会津の春

会津の春は、会津産の米100%でつくった純米酒です。度数は15～16度で、冷やして飲むとスッキリとした日本酒です。

180ml　¥　330

720ml　¥1,120

1800ml　¥2,240

本格そば焼酎「会津錦秋」

「会津錦秋」は、会津産のそば（会津のかおり）と会津の米（コシヒカリ）でつくった焼酎です。ほんのりとそばの香りが後味に残る焼酎です。

¥1,300

本格米焼酎「会津の秋」

会津の秋は、会津産のコシヒカリでつくった焼酎です。度数は40度と高いですが、飲み口良好な焼酎です。

¥1,800

	精米歩合	麹歩合	アルコール添加
純米大吟醸	50%以下	15%以上	アルコール添加をしていない
大吟醸酒	50%以下	15%以上	若干のアルコールを添加
純米吟醸酒	60%以下	15%以上	アルコール添加をしていない
吟醸酒	60%以下	15%以上	若干のアルコールを添加
本醸造酒	70%以下	15%以上	若干のアルコールを添加
純米酒	規定なし	15%以上	アルコール添加をしていない

ばぁばの知恵袋

仕事の息抜きをするとき、友人とコミュニケーションをとるとき、お菓子は人の心をホッとさせてくれますよね。寒い冬を超え、農作業が始まってきましたが、一服するときにもお菓子の存在は欠かせないのではないでしょうか。今回は、和菓子についてお話します。

和菓子編

お菓子の役割

お菓子の役割の一つに、栄養補給があります。特に活発に運動する子供たちは、消化器官が未発達で3度の食事だけでは必要なエネルギーが摂取できません。それを補うのに、適切な量のお菓子は重要な役割を果たします。

その他にも、お菓子には人の心を和やかにして気分転換をさせる効果や、人との会話に華を咲かせる役割もあります。

米粉を使った和菓子作り

和菓子作りに粉は欠かせません。粉の種類は豊富ですが、和菓子の多くは米粉から出来ています。奈良時代に米粉が使われるようになり、江戸時代に入って、茶道の発展とともに和菓子が作られるようになったと言われています。

米粉は、ごはんとして食べている「うるち米」もしくは赤飯やおこわ、おもちになる「もち米」で出来ています。2つはアミロペクチンとアミロースの量が違い、和菓子もうるち米を使うとコシがあるものが出来上がり、もち米を使うとモチモチになります。最近では、和菓子以外にも、パンや麺類、天ぷらや唐揚げの衣にも使われています。

- うるち米の粉　上新粉、上用粉など
- もち米の粉　白玉粉、もち粉、道明寺粉、みじん粉など

だんご粉は、うるち米ともち米の米粉を混合したもので、製造者によってその配合比は異なります。

和菓子を米粉で作ろう！

お団子

ポイント！
少し砂糖を入れることで柔らかさが長持ちします。

材料

- 米粉（もち米）…… 100g
- 米粉（うるち米）…… 200g
- 三温糖 ……大さじ2
- 熱湯 …… 220cc

作り方 ～ばぁば編～

①米粉と三温糖をボウルに入れて混ぜ合わせる。
②熱湯を少しずつ加え、耳たぶの硬さまでこねる。
③蒸し器で20分蒸して、粗熱を取る。
④餅つき機でつく。
⑤食べやすいサイズに分けて、丸めたら完成♪

時間が経ち、お団子が固くなってしまった場合は、表面を水で軽く濡らし、ラップに包んで電子レンジで温めると、出来立てのようにやわらかくなります♪

作り方 ～時短編～

①～②までばぁば編と同じ作業です。
③鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰させる。
④②を大きく分けて、平たくする。
⑤沸騰したお湯に④を入れて茹で、上に浮いてきたら、さらに約2分茹でる。
⑥お湯から取り上げて、流水で団子を冷やす。
⑦もう一度団子すべてを合わせてこねる。
⑧食べやすいサイズに分けて、丸めたら完成♪

アレンジOK！

お好みで、
あんこを包んでもよし！
よもぎ草を入れて、
草団子にしてもよし！

玄米粉でも作ってみました！

栄養素が多い玄米を製粉した玄米粉も販売されています。普通に炊いた玄米を食べる場合、しっかり咀嚼をしなければ胃腸に負担がかかってしまったり、特有の味が苦手な方がいたりすると思います。そんな玄米を粉にして活用することで食べやすく、苦手な方でも美味しく食べられるでしょう。

美味しい旬の食材を探しに行こう♪

38 ～食育ソムリエのおススメ～

Somurie Syokuiku oSusume

食育ソムリエ

斎藤　富士子 さん
出身：会津若松市門田町
好きな食べ物：レタス

食育ソムリエの斎藤さんがご紹介するのは、サラダに欠かせない野菜の「レタス」です。シャキッとした食感で、お弁当に彩りを加えるときも大活躍ですよね。そんなレタスに含まれる栄養価や効能をお話します。

［レタス］

レタスは水分が多く栄養が少ないイメージがある方もいらっしゃるのではないでしょうか。しかし、実はビタミンやカリウム、食物繊維など様々な栄養素を含んでいます。 1つ1つの栄養素の効果を説明します。

ビタミン C は免疫力とストレスへの抵抗力を高め、風邪や感染症の予防などが期待されています。ビタミン E は、アンチエイジング効果や動脈硬化の予防が期待できると言われており、ビタミン K は丈夫な骨づくりにも不可欠な栄養素で、けがなどの出血をした時に血を止める役割もあります。

カリウムは、体内の余分なナトリウム（塩分）を排出してくれる機能をもっているため、高血圧の予防やむくみを解消する効果があるとされています。

また食物繊維は、新陳代謝を良くし、便秘の予防にも役立ちます。便秘を解消することで、肌荒れを防ぎ、生活習慣病の予防に大事な栄養といえるでしょう。

料理の使い勝手が良く美味しいのに加えて、健康効果が期待できるレタスを食べて、新生活の疲れが出てくるこの時期を元気に乗り切りましょう！

選び方

葉っぱが丸まって球状になっているレタスは、葉がみずみずしく全体的にふんわりと巻いているものが、良いでしょう。反対に丸くならないレタス（リーフレタス等）の場合は、葉の色が鮮やかなものが新鮮な証拠です。どちらのレタスでも、切り口が痛んでないものを選びましょう。

保存方法

レタスは、乾燥に弱く、鮮度が落ちやすい野菜です。保存する際は、切り口に濡れた新聞紙やキッチンペーパーを当て、ビニール袋に入れて野菜室で保存しましょう。しかし、葉の部分に余計な水気があると傷む原因になるので、水気は切っておくようにしましょう。

まんま～じゃへ出荷している生産者からのMessage

子供たちが安心して美味しく食べられる野菜を届けたい

北会津町
髙木 裕哉 さん

大学で農業について学び、平成29年に就農しました。四季が激しい会津の地でも、年間を通して美味しいレタスを届けたいと思い、水耕栽培でマルチリーフ®エアリという品種のレタスを栽培し、「ふんわりーふ」という名前で販売しています。水の管理、肥料の調整が難しいですが、パリッとした食感、風味や味を心がけています。生で十分美味しいので、サラダで食べるのが1番ですが、その食感などを活かして、これからのシーズンにはサンドイッチなどにもおすすめです！

「小学生の子供が“ふんわりーふ”大好きで…」といって10個近く購入してくださった方を見かけたときや、「野菜嫌いのおじいさんが美味しく食べてくれたよ！」と声をかけられたときは、すごく励みになりました！子供たちに美味しく食べてもらえる＝老若男女問わず、安心して美味しく食べていただける野菜づくりをしていきたいです。

直売所には、生産者が想いを込めて育て、自信を持って出している農産物がたくさんありますよ！

会津の美味しい空気と良質な水で水耕栽培しています。

今月より「ふんわりーふ」のパッケージが新しくなりました！

旬の食材を使って

レタスのシャキシャキ春巻き

【材料】（10本分）

- 春巻きの皮 …… 10枚
- レタス …… 10枚
- ひき肉 …… 100g
- ニラ …… 100g
- 春雨 …… 50g
- たけのこ（水煮もしくは茹でたもの）… 100g
- すりおろし生姜 …… 小さじ1
- ごま油 …… 大さじ1
- 水溶き小麦粉 …… 適量
- 水溶き片栗粉 …… 40ml

★ 酒…大さじ1、醤油…大さじ2、オイスターソース…小さじ2
鶏ガラのスープの素…小さじ1、ごま油…小さじ1

【作り方】

①レタスは流水で洗い、春雨は4㎝ほどに切り、水で戻しておく。
②ニラを4㎝、たけのこを細切りにする。
③フライパンにごま油と生姜をいれ、ひき肉を色が変わるまで炒める。
④ニラ、たけのこ、春雨を加え、全体に火が通ったら、★を加える。
⑤さらに水溶き片栗粉を加えて、火を止める。
⑥春巻きの皮の上に、レタスを乗せ、その上に⑤の具材を乗せて、巻く。
⑦最後は水溶き小麦粉で、皮を止める。
⑧揚げ油が高温に温まったら、さっと揚げる。
⑨油をきったら完成！

あいづ粉！菜！再発見!!!

おやさいの旅～♪

第40回
Beer caf'e THIRD PLACE
ビアカフェ サードプレイス

今回ご紹介するのは、「Osouzai BAR THIRD PLACE（お惣菜バーサードプレイス）」としてオープンして3年目を迎え、今月17日にリニューアルオープンした「Beer café THIRD PLACE（ビアカフェ サードプレイス）」さんです！今回は店長の冨名さんにお話を伺いました。

種類豊富にあるお酒にもビックリ！「エビチリ」

ハチミツと粒マスタードでマリネしたチキンが絶品「ハニーマスタードチキンサラダ」

店長の冨名さん

▶木の温かみが感じられる店内

◀女性が1人でも立ち寄れる空間です

人気の「贅沢苺のチーズケーキ」

- エビチリ …… ¥680
- ハニーマスタードのチキンサラダ …… ¥730
- 贅沢苺のチーズケーキ …… ¥480
- ご宴会（飲み放題込） ……¥4,000～

（税込み）表記です。

［住所］〒965-0034
福島県会津若松市上町8-23 U0823 1F
［駐車場］6台
［電話番号］0242-77-5085
［営業時間］（月）　17:30～25:00
（水木日）11:00～25:00
（金土祝前）11:00～27:00
［定休日］毎週火曜日、第2・4月曜日

ご案内図

J&A　今日はよろしくお願いします(*^◇^*)(^0^)リニューアルオープンおめでとうございます！！

冨名さん　ありがとうございます！2016年に自分のアイディアを形にしたいと思い、家・職場の次に落ち着ける場所という意味で「THIRD PLACE」と店名を決め、「Soupcurry&Dining tipu（スープカレーダイニングティプ）」の姉妹店としてオープンしました。今回のリニューアルオープンを機にランチ営業も始めました！

J&A　扉の前ではわからないほど、奥には広い空間がありますね(*^◇^*)

冨名さん　はい、一見コンクリートの建物でクールな印象もありますが、木材を使ったカウンターやテーブルを取り入れ、温かみが感じられる空間を作りました♪宴会などでは最大20名程度までご利用いただけます。

J&A　料理もデザートも優しい味ですね＼(^0^)／

冨名さん　地元産の食材を使い、素材の味を活かすこと、無添加で化学調味料をできる限り使わないことを心がけています。エビチリなどもケチャップを使わず、トマトソースから手作りしています。デザートも店内で仕込んだ無添加のデザートで、お祝いのときなどにご予約をいただければ、デコレーションケーキの提供もしています♪多くの方に幸せな時間を過ごしていただけるよう美味しい料理と落ち着く空間の提供をしていますので、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