

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か

日を増すごとに日差しが強く、夏空が眩しくなってきました。普段何気なく通っても、ゆっくり見て歩くことはない方も多いのではないのでしょうか。新しい合津の魅力に触れてみませんか。

今回ご紹介するのは、

アクアマリンいなわしろカワセミ水族館



▲カワセムの休んでいる姿も見る事ができます!



▲カワセムのふちコーナー



▲カワセムの休んでいる姿も見る事ができます!



▲県内に生息している両生類や昆虫類を展示しています。



▲実際に魚と触れ合えるコーナー「川ガキの池」



▲クーパールパーもいます♪



▲ミュージアムショップでグッズも購入できます!



▲お子様が遊べるコーナー「森のこぼれ」



▲館内にはスタッフが書いた展示物や木材で作られた遊具もあり手作りの温かさで溢れています♪



▲サケ・マス類の展示

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たがてしょうか♪♪

「猪苗代淡水魚館」から「アクアマリンいなわしろカワセミ水族館」になり5年目になります。猪苗代湖と裏磐梯の湖沼群を中心に展示し、子供たちが学習する機会を作り、親子の楽しみになる施設にしたいとの想いが込められています。館内には、福島県内で見られる在来種の淡水生物が、実際に住んでいる自然を再現した環境の中で展示されています。

60年ほど前まで、猪苗代町でも生息していたニホンカワウンですが、2012年に絶滅が宣言されました。現在は、ニホンカワウンに遺伝的に近く、外見的にも類似性も高いユーラシアカワウンを展示し、人と自然とのつながりを伝えています。毎日午前10時と午後3時にはカワウンのえさやりを見ることができますよ!

また、子供たちが木のおもちゃで遊ぶことができるコーナーや、釣り体験コーナーも併設されています。ぜひお立ち寄りください。

〒969-3283 福島県耶麻郡猪苗代町大字長田宇東中丸3447番地4
TEL/0242-72-1135
営業時間/3/21~11/30:午前9時30分~午後5時
12/1~3/20:午前9時30分~午後4時

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
- 7月 27日 LPガス感謝祭
- 7月 28日 食育ソムリエイベント
- 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

あぐりかふえC's情報

おかげさまで3周年を迎えました! 7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(^_^)

- 夏野菜と蒸し鶏のスープご飯 【サラダバー付】..... ¥980
あぐりかふえC'sの自家製サラダチキンと夏野菜を会津産こしひかりにたっぷりのせて、生姜を効かせた和風スープでさっぱり食べていただける一品です。冷たいものを摂取しすぎる夏に、生姜を効かせた温かい和風スープで体の中から温めて冷え対策、夏バテ防止にぴったりです!
- トマトたっぷりバスタ【スープ・サラダバー付】..... ¥980
会津産のトマトをソースにもトッピングにもふんだんに使用してトマトの甘み、旨み、フレッシュさを存分に感じていただける一品に仕上げました!会津の夏野菜もたっぷり使用しているの、一皿で会津の夏を感じていただけます!
※生産者さんの朝採り野菜を使用しているの、その日の仕入れによって具材は異なります。お楽しみに!
- 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。旬の野菜が盛り込ま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

とても勉強になります。

食育ソムリエのおススメとても勉強になります。選び方や保存方法、栄養素の話やレシピまで載っているので、毎回特集される野菜が何になるか楽しみにしています。(ちゃちゃまるさん・50代・女性)

食に関する情報が満載!

食に関する情報が満載で、レシピを見ると直ぐに作ります。食に関しては、家族の健康を考えるとバランスの良い食事と野菜を多く取り入れた料理を心がけています。まんま~じゃの広告は、内容が良かったので楽しみにしています。(W.Sさん・60代・女性)

野菜ソムリエの紹介が最高です!

野菜ソムリエのコーナーが好きです。生産者の紹介はとっても良いです。どんな人がどんな思いで作っているのか、その作っている野菜の効果などソムリエに紹介してもらおう!最高ですね!(ななさん・40代・女性)

フアイルしています!

オリジナル商品のそば焼酎、早速買って飲んでみました。ほんのりそばの“後味”そば好きにはたまらないですね。毎回楽しみにしていますが、ソムリエからのおススメは勉強になります。ばあばの知恵袋は作ってみたいして、フアイルしています。(W.Mさん・60代・女性)

活きがいい物ばかりです。

仏花は、まんま~じゃで購入と決めています。値段も安く、どれも活きがいい物ばかりです。(I.Kさん・50代・女性)

とてもためになっています。

いつも楽しみに発行を待っています。旬の野菜の紹介などとてもためになっています。今回はお団子を作りましたが、とても素朴でおいしかったです。(だんごむしさん・50代・女性)

▶今回もたくさん貴重なご意見・ご感想をお寄せ頂きありがとうございます。いよいよ夏本番がやってきました。夏野菜を食べ美味しく健康に過ごしましょう!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.61です/お楽しみに!

クイズにTry!!

Q. とうもろこしには腸内の環境を整えてくれる不溶性食物繊維の「〇〇〇〇」が含まれています。

【ヒント】3S~食育ソムリエのおススメ~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8月31日【当日消印有効】です!

JA直売所やJAおトクポイントで使えます!

vol.59当選者 正解は「ナトリウム」でした!

応募総数66通、正解者66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(固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

2019 Early Summer vol.60

2019年7月13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 0242-37-2257 https://aizuyotuba.jp info@aizuyotuba.jp



3S~食育ソムリエのおススメ~
とうもろこし
ばあばの知恵袋
夏バテ解消編
あいづ彩! 菜!! 再発見!!! ~おやさいの旅~
なぬか町茶房「結」

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。

☆農家さんが自信をもって育てた農産物ばかり!

売り場には、生産者の皆さんが愛情を込めて育てた農産物が並びます。商品に生産者さんの名前がついているのは、安心安全に自信をもっている証拠。生産者さんの名前や顔が分かると安心感がありますよね。まんま～じゃの出荷者数(業者を含む)は約600名おり、オレンジのキャップやエプロンを身に着けています!直接出荷している生産者さんに出会ったら、商品の選び方や美味しい食べ方を教えてもらうこともできますよ!生産者と消費者の交流があるのも直売所の魅力です!

まんま～じゃの魅力、知っていますか?

オレンジのキャップとエプロンが生産者の目印!

安全・安心・新鮮な野菜が並ぶまんま～じゃへ是非足を運んでみてください!

第1弾

☆安全・安心を徹底管理!

生産者は品目ごとに、いつ・どのような農薬を・どのように使用したか、どんな栽培管理をしたかを記入した「栽培履歴」の提出が義務付けられています。生産者は出荷前までに栽培履歴を提出することが決められており、その後も3カ月ごとに、JAの担当者が生産者に内容を確認しています。直売所で販売する野菜は、生産履歴やバーコードから「誰が」「どのように生産し」「いつ出荷したか」が分かるよう管理されています。

また、まんま～じゃに並ぶ農産物の中から年10品以上の残留農薬のテストを行うことが決められており、毎年実施しています。



～店長のオススメ商品～

お盆の準備にとりかかる時期になりました。まんま～じゃでは、お供え用の花束を数多くそろえています。お盆の期間は、まんま～じゃ外の花苗販売スペースで、まんま～じゃオープン前の9時からお供え花を販売します!毎年、お盆の時期は大変混み合いますので、お供え花のみの購入の方は、そちらもご利用ください。

▲金子店長

ばあばの知恵袋



いよいよ夏の到来を迎え、気温の暑さからの疲れや寝苦しさからの睡眠不足、食欲不振などの夏バテの症状が出やすくなります。主な原因として、室内と外の温度差による自律神経の乱れや、高温多湿によって汗が出にくくなってしまふことにより、不調が起こります。今回は、今の時期に気をつけたポイントを紹介いたします!

夏バテ解消編

主食・主菜・副菜をしっかりと摂る。

夏の食事は、食べやすい豆腐や冷やし中華だけになってしまう方もいらっしゃるのではないのでしょうか。こうした食事では炭水化物(糖質)が中心になってしまい、その他の栄養が不足してしまいます。バランスの良い食事を心がけましょう。また、夏野菜は、色が濃く鮮やかで、食欲が増す野菜が多く、夏バテに効果が高い野菜が多いのも特徴です。水分やカリウムを豊富に含んでいる野菜が多く、体温を下げてくれる働きがありますので、積極的に摂るようにしましょう。

冷たいものの摂りすぎに注意!

暑いときは、冷たい炭酸飲料などのジュースやアイスクリームなどを口にしがたくなります。しかし、これらにはたくさん砂糖が含まれているものが多く、血糖値が上がることで空腹感が満たされ、食欲不振の原因にもなります。また、冷たいビールを好む方も多いと思いますが、ビールを飲むとアルコールの分解過程で水分が取り込まれ、体外に排出されることで、水分不足になってしまうので、注意が必要です。

食欲を上げるレシピ

冷や汁

ご飯に冷や汁をかけてもGOOD!シソやきゅうりなどの夏野菜とオクラなどの粘々食材を使った冷汁をご飯にかけることで、サラサラと美味しく食べることが出来ます。クールダウンしながら食欲アップ!



- 材料(2人分)
- 味噌 …………… 大さじ2
 - 和風だし …… 小さじ1
 - 水 …………… 200cc
 - 白ごま …………… 大さじ1
 - きゅうり …………… 1本
 - 青シソ …………… 5枚
 - オクラ …………… 3本
 - 削り節 …………… 1/2パック

作り方

- 鍋に水を入れて沸騰させ、和風だし、削り節、味噌を入れる。
- 濃めに味をつけたら、火を止めて冷ます。粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- オクラは茹でて、輪切りにする。
- きゅうりを輪切りもしくは千切り、青シソを千切りにする。
- ②に切った材料と揃った白ごまを入れて、皿に盛りつける。
- お好みで卵やハム、トマトなどをトッピングして完成!

茄子味噌としそおにぎり

旬の野菜で作った味噌と、薬味・香味野菜などで味つけを工夫して食欲アップ!



夏野菜と豚肉のおにぎらず

ビタミンB1は豚肉、卵、うなぎ、枝豆などに含まれており、食欲不振や疲労を防ぐ成分です。夏野菜とともにおにぎらずにして、食欲アップ!

あんかけおむすび

あんかけ料理や水分の多いスープなどのどごしの良い料理を取り入れて、食欲アップ!



夏野菜を食べて夏バテを防止しよう!

食育ソムリエ Somurie
~食育ソムリエのオススメ~
Syokuiku oSusume

食育ソムリエの山内さんご紹介するのは、夏野菜を代表する「とうもろこし」です。塩茹でだけでも美味しく、スープやサラダ、おかずにしても美味しい!そんなとうもろこしに含まれる栄養価や効能をお話します。

朝採りの新鮮野菜を届けます!



3000本が植わるとうもろこし畑

両親と妻、息子と農業に取り組んでいます。最近では、息子も一緒に作業することになり、大変嬉しいです。

とうもろこしは、ゴールドラッシュという粒の皮がやわらかく生でも食べることが出来る品種を生産しています。とうもろこしの糖度は、1日の中で夜明けが一番高く、時間がたつごとに低くなってしまいます。早朝に収穫してその日に収穫したものだけをまんま～じゃへ出荷しています。2月に種まきをして、少し早い時期に出荷しているため、ハウスの温度管理など大変ですが、一度食べて「美味しい!」と思ってもらえるように、甘く仕上げ、自信を持って出荷しています!蒸して食べるのが美味しいので、ぜひ試してみてください。

また、会津さくらんぼ村も運営しており、観光客は震災前の8割ほどにしか戻っていませんが、「美味しかったよ!ごちそうさま!」とお客様の声を直接聞けるのを励みに頑張っています。

これらの季節は、ブルーベリーや焼き栗などもまんま～じゃへ出荷します。焼き栗は、まんま～じゃ前での対面販売もしますので、見かけた際はぜひご利用ください!



甘みたっぷりの朝採りとうもろこしが並びます!

旬の食材を使って

夏野菜のコールスロー

【材料】(3名分)

- キャベツ …………… 1/4個
- 人参 …………… 1/2本
- きゅうり …………… 1本
- とうもろこし …… お好み
- 塩 …………… 適量
- マヨネーズ …… 大さじ4
- 酢 …………… 大さじ1
- 塩コショウ …… お好み

【作り方】

- とうもろこしは、塩茹でして粒を取っておく。
- キャベツは千切り、人参はみじん切り、きゅうりは薄く輪切りにしておく。
- ②に塩を振り、塩もみする。
- ボウルに水気を絞った③ととうもろこしを入れ、マヨネーズと酢を加える。
- 塩コショウで味付けをして、盛り付けたら出来上がり!



あいつが再発見!!!
第41回 ななめか町茶房「結」

今回ご紹介するのは、会津の観光地としても人気の七日町にある「ななめか町茶房結」さんです!カフェでは珍しく、「お餅」を提供しています。今回は店長の齋藤さんにお話を伺いました。

豆餡もち御膳
大人気の和スイーツ「雪ラマザ」
店長の齋藤さん

7ヶ月ショップを行っています!
毎月第4木曜日
10:00~12:00
10名限定
ランチセット付き
詳細はお問い合わせください!

ななめか町茶房「結」
[住所] 〒965-0044 福島県会津若松市七日町1-28
[電話番号] 0242-23-7302
[営業時間] 10:00~17:00
[定休日] 毎週火曜日

J&A 今日ではよろしくお願ひします(*^o^*)(^o^o)お店を始めたいきっかけは、なんですか?
齋藤さん 地元湊町の郷土料理「豆腐もち」を皆さんに食べてもらいたい、会津の料理の1つとして観光客の方々に知って欲しいと思い、2016年にオープンしました。いろんな方々との縁が結ばれるよう「結」という店名にしました。
J&A お祝いのとき以外、なかなか食べないお餅を気軽に食べることが出来るのは嬉しいですね(^o^)/どんなメニューがありますか?
齋藤さん 豆腐餅を中心とした御膳や手作りのもち皮でアイスやぱんを自家製

ソースをかけたスイーツ「雪ラマザ」などがあります。テイクアウトもありますよ。保存料を使わず、朝ついたお餅を使っています。つきあてのお餅やわらわら美味いね(*^o^*)(^o^o)ご家族や修学旅行生など来店され、お客様同士で「美味しいね」と話している声がとても励みになります。実家に帰ってきたような、ホッと落ち着けるカフェを目指して、これからも会津でしか食べられない伝統料理を真心込めて提供していきますので、ぜひ来店ください!

J&A ジュンくん & アンちゃん Junくん Anちゃん

皮がよれよれではなく新鮮なものが選ばれるように、収穫後、時間の経過とともに甘みと栄養価が落ちてしまいます。できるだけ、購入した日のうちに食べるのが良いです。また、ひげの数=粒の数なので、ひげが多いほど粒が多く、実が詰まったとうもろこしです。

とうもろこしは収穫後、時間の経過とともに甘みと栄養価が落ちてしまいます。できるだけ、購入した日のうちに食べるのが良いです。また、ひげの数=粒の数なので、ひげが多いほど粒が多く、実が詰まったとうもろこしです。

保存方法
できるだけ、購入した日のうちに食べるのが良いです。また、ひげの数=粒の数なので、ひげが多いほど粒が多く、実が詰まったとうもろこしです。