

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探って見ようか

住宅地にあるとは思えない自然豊かな回遊式の庭園で、オナガ鳥の声が聞こえたり、アオサギがいたりすることも珍しくありません。可月亭庭園は、清酒「清瀧」の醸造元だった鍋三本店・星野家の庭園です。江戸時代中期に御薬園を築いた目黒浄亭によって携勝亭とともに築庭され、これら3つの庭園は合津3庭園と言われています。庭園の名前は、昔、「良い月が見える」という意味を持つ「可月亭」という茶室があったことに由来しています。

可月亭庭園美術館では展示も行っており、季節ごとに展示内容もかわります。また、国の有形登録文化財に指定されているお座敷カフェで日本庭園を見ながらお茶を楽しむことができます。アンティークやレトロな食器を提供され、カフェのみの利用も可能です。自然豊かな庭園や美術館、カフェなどを楽しむことが出来る「可月亭庭園美術館」にぜひお越しください。

カフェメニュー

- ・ケーキセット..... 800円
- ・珈琲..... 400円
- ・お抹茶..... 400円
- ・アイスクリーム..... 300円

(税込み)表記です。

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はいかがでしょうか

残暑もようやく和らぎ、コスモスが秋風にゆれることとなりました。
普段何気なく通っている道も、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。
過ごしやすい季節、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、**可月亭庭園美術館**

〒965-0853 福島県会津若松市材木町二丁目5番7号
 電話番号 0242-27-2857
 営業時間 10:00~17:00 (冬期間1~3月 10:30~16:30)
 定休日 月曜日
 料金 庭園・美術館セット入場料350円、庭園入場料200円、美術館入場料200円 (18歳未満は半額)

▲美術館入口 ▲国の登録有形文化財に指定されたお座敷 ▲会津ならではの展示品が並びます

▲野出芭雨による産筆のふすま ▲香にははしたれ、秋には紅葉を彩る。赤・白・青の3色を彩る。▲最も古く、樹齢300年の松。池には鯉もいます!

▲季節に合わせたケーキのセット。取材した8月は、「高田梅と杏のパウンドケーキ」でした!

直売所イベント情報

毎月「0」の付く日は、**納豆の日**
 納豆【全品20%引き】

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!

毎月「12日」は、**豆腐の日**
 小沢豆腐店の豆腐が**値引き販売**

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 **12・13・14**
まんま~じゃ周年祭!

みんなのひろば

毎月楽しく読んでます。
 やっぱ夏は「ともろこし」。見ただけでもおいしさが伝わってきます。読んだらいろいろと体にいいこともたくさんあるので、どんどん買って食べます。毎月楽しく読んでます。ちょっとした記事が...たのしいですね。(I.Mさん・50代・女性)

見て食べに行くのが楽しみです。
 毎回見ますが、会津のおいしい所を見て食べに行くのが楽しみです。今回も七日町茶房結に行ってみよう! (トドちゃんさん・60代・女性)

楽しく勉強しています!
 季節の野菜のことがかかれており、楽しく勉強させて頂いています。よりおいしく野菜を頂くようになりました! (K.Mさん・30代・女性)

毎回ファイルしています。
 食育/ムリエの紹介は、毎回楽しみにしています。選び方、保存方法も教えてもらえるので、毎回ファイルしています。(T.Mさん・60代・女性)

▲朝晩が冷え込むようになりました。いよいよ爽やかな秋を迎えますね。旬の野菜や果物をたくさん食べて元気に過ごしましょう! まんま~じゃでは10月12~14日に周年祭を開催致します。是非足を運んでください! ▶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.62です/お楽しみに!

あくりかふえC's 情報

MENU \ 9月のオススメ /

- 野菜たっぷりドリア ¥980
- 手作りケーキ・マフィン各種 ¥300
- ゼラート各種 ¥200

今月のオススメは、野菜たっぷりドリアです。あくりの人参ご飯に、会津産米粉を使用したホワイトソース、季節の野菜をたっぷり乗せ、こんがり焼きあげたあくりかふえ一番の人気メニューです。あつあつのドリアで体の中から温まります!! ぜひお召し上がりくださいませ (^_^)

クイズにTry!!

Q. かぼちゃには、疲労回復に役立つ、皮膚や爪の健康を守るなど、身体に大事な○○○○類がバランスよく含まれています。

正解した方の中から抽選で5名様はJA商品券1,000円分をプレゼント!

応募締切は**9月30日【当日消印有効】**です!
 JA直売所やJAATVの店頭でも使えます!

vol.60当選者 正解は「セルロース」でした!
 応募総数92通、正解者88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(固有名詞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 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 Autumn vol.61

2019年9月14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



35~食育ソムリエのおススメ
かぼちゃ
ばあばの知恵袋
お弁当作り編
 あいづ彩! 菜!! 再発見!!! ~おやさいの旅~
café Active

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。

まんま〜じゃの魅力、知っていますか？



☆毎朝採れたて野菜が集結！

商品は、生産者さんが朝収穫した採れたて野菜・果物を、売り場に自ら並べます。だから毎日新鮮なものをお客様にお届けできます。鮮度が良いので、見た目も味も違います。「採れたての美味しさを届けたい」という生産者さんの気持ちがまんま〜じゃには詰まっています。また、スタッフが常に商品が傷んでしまったりしていないかをチェックしています。

☆種類の豊富さ

まんま〜じゃには、珍しい野菜や果物もたくさん並びます。1つの野菜でも形や色、味が違う多くの種類があります。これは、生産者さんが他の人と違った作物を作り、お客様のニーズに合わせるよう工夫しているからです。種類が豊富のため、楽しく選ぶことができ、量販店にはない選ぶ楽しさが味わえますよ！季節によって出回る商品も変わるので、「旬」の味が楽しめます。種類が多くて迷ったら、近くに貼ってある掲示物を参考にしてみてください。農家さんが自らオススメの食べ方などを紹介したりしています。また、選び方や調理法に迷ったら、店舗スタッフ・食育ソムリエに聞いてみてくださいね！旬の食材やおすすめの食べ方を教えてください。種類や特徴を知ればお料理の幅も広がりますよ！

☆生産者さんが自ら作る加工品の品々

農家さんが手作りした加工品も魅力的です。漬物やみそ、パンやジャムなど、素材の味を生かした商品は、どれも美味しいですよ。毎日作りたてが届くのもうれしいですね。地域で生産された物を地域で消費することを地産地消と言います。まんま〜じゃは、野菜や果物、お肉、卵、花などの生鮮品だけでなく、加工品も地元の食材にこだわっています。

☆食育ソムリエとは…？

一般社団法人JC総研が認定する資格で、野菜や果物の基本知識、地域の農業に関する情報提供、地場産食材を使った健康的で豊かな食生活の提案など、生産者と消費者を結ぶコーディネーターとして活躍しています。まんま〜じゃには、8名の食育ソムリエがいます！食育ソムリエバッジをつけていますので、遠慮なくお声掛けください！

ばあばの知恵袋



暑かった夏も過ぎ、美味しいものがたくさん実る秋が到来します！涼しくなってきたてはいるものもまだまだ食中毒には注意したいところ。美味しいお弁当は、お昼に美味しいまま頂きたいですよね。今回は、お弁当作りで気をつけたいポイントを紹介いたします！

お弁当作り編

食中毒予防の常識5ヶ条

- ①手をしっかりと洗い、清潔な調理器具を使う。
- ②おかずやご飯は、冷ましてからお弁当箱に詰める。
- ③味が違うおかずはくっつかないよう、小分けにしましょう！
- ④残りものを詰めるときは、必ずもう一度加熱しよう。
- ⑤保冷剤や保冷バッグを活用しよう！

暑い日のお弁当作りの注意ポイント

- ①おかずのしきりに生のレタスを使うこともありますが、暑い季節に生野菜をお弁当に使用するの、できるだけ避け、お弁当カップなどを利用しましょう。ミニトマトなどはヘタを取ってよく洗い、水分を拭き取って入れましょう。
- ②塩分糖分量が多いと菌が使える水分が少なくなります。味を少し濃いめにつけるようにしましょう。そのようにすることで、冷めたときも美味しくいただけます。

～殺菌効果のある食材を使ったレシピ～

ハニーマスタードチキン

抗菌作用がある、からしやしょうがなどを使うのもGOOD!



わさび風味の卵焼き

夏場の卵焼きは、必ずしっかり中まで火を通しましょう。抗菌性の高いわさびを少々入れるとより良いでしょう。



野菜のピクルス

生野菜はピクルスにして入れると良いでしょう。お酢には殺菌効果があります。他にもお肉を焼くときに甘酢の味付けにするなどして活用できますよ！



かぼちゃの煮物

水分が出やすい煮物は注意が必要です。しっかり熱して、水分をよくとってから、いれるようにしましょう。ポイントは、1度ふかして、油を引いたフライパンで焼いてから味をつけることで、煮崩れしにくくなります。



しそとみょうがの絞りとえ

「しそ」と「みょうが」どちらにも殺菌効果があります。みょうがも塩湯で茹でて冷水にさらし、水気をきりと冷凍保存可！



しそと梅のおむすび

殺菌効果のある食材として有名な「しそ」と「梅」。しそは塩湯で茹でて、水にさらし、水気を切り、1枚ずつ広げて軽く塩を振りながら重ねてラップをすると冷凍保存が出来て便利！



刻んだしそとみょうがを麺つゆで和えれば、ご飯とも雑穀とも相性よし！

旬の秋野菜で夏の疲れをリセットしよう！

食育ソムリエ **3S** Somurie Syokuiku oSusume

～食育ソムリエのおススメ～

【かぼちゃ】

小林 明美さん
出身：喜多方市塩川町
好きな食べ物：かぼちゃ

かぼちゃの下の皮の一部が緑色ではなく、オレンジ色のものを見たことはありませんか？これは、かぼちゃが土と接していた部分で、日焼けをしなかった箇所です。その色は中の果肉の色と同じといわれており、オレンジ色が濃い物のほうが果肉の色も濃く、甘いかぼちゃだと言われています。生産者の方が、こまめに向きを変えて育てて、このオレンジの部分がないかぼちゃもあります。かぼちゃには疲労回復に役立つビタミン B1、皮膚や爪などの健康を守るビタミン B2、抗酸化作用のあるビタミン C など身体にとって大事なビタミン類がバランスよく含まれています。また、かぼちゃには食物繊維が豊富に含まれており、便秘の予防や改善に役立ちます。かぼちゃの果肉より皮のほうに多く含まれているため、皮ごと食べるほうがよいでしょう。常備野菜としても活躍するかぼちゃ。美味しいのはもちろん、栄養満点のかぼちゃを、ぜひ普段の食事に取り入れてみましょう！

新鮮な野菜をお届けます！

福島県会津若松市カフムラヒトツ **川村 仁さん**

塾の講師を辞め、知人の農作業の手伝いをしてきたことから2年の研修を経て、就農し、3年目になります。現在出荷しているのは、かぼちゃと枝豆。農作物ができる喜びを感じながら作業しています。かぼちゃは「九重栗」という品種で、白色と緑色のものがあります。白色のほうが、実が厚いため、貯蔵性が高いです。どちらもホクホクとした食感が強いのが特徴です。大きくなりすぎず、手ごろなサイズで収穫できるように心掛けています。まんま〜じゃと市場に出荷していますが、他の農家さんと意見交換できるのも心強いですね。お客様から「美味しかったよ。」と言われると、農家を始めてよかったと感じます。かぼちゃは、甘く煮て食べるのと冷製スープにするのが美味しいですよ。ぜひ食べてみてください！

選び方

ヘタの切り口が乾燥してコルク状になっているもの、ヘタの周りがへこんでいるものを選びましょう。ずっしりと重みがあり、皮が黒っぽく、固いものを選びましょう。カットされているものは、果肉の色が濃い物、そして種がふくらんでいるものを選びましょう。

保存方法

まるごと置いておく場合は、風通しの良いところに置いておくと約2か月保存可能です。カットしたかぼちゃは、種とワタを取り除き、ラップで密着させて包み、冷蔵庫に保存しましょう。さらに保存袋に入れて冷凍することでより長く保存可能です。



旬の食材を使って パンプキンチーズケーキ

【材料】

- ・かぼちゃ (種とワタ、皮を除く) 200g
- ・クリームチーズ 300g
- ・砂糖 40g
- ・卵 2個
- ・生クリーム 200g
- ・薄力粉 30g
- ・ビスケット 100g
- ・無塩の溶かしバター 50g

【作り方】

- ①ビスケットを細かく砕き、溶かしバターを加えて混ぜる。
- ②クッキングシートを敷いた型に、①を土台として押し敷き詰め、冷蔵庫に冷やす。
- ③かぼちゃをレンジで柔らかくなるまで温め、なめらかになるまで潰す。
- ④常温にしておいたクリームチーズを混ぜてペースト状にする。
- ⑤④に砂糖と溶いた卵を少しずつ加えながら混ぜる。
- ⑥⑤に③のかぼちゃと生クリームを少しずつ加えながら混ぜる。
- ⑦さらに⑥に薄力粉を振りながら加えて混ぜる。
- ⑧②に⑦の生地を流し入れる。
- ⑨170℃に予熱しておいたオーブンで40分焼く。
- ⑩粗熱をとって、冷蔵庫で冷やし、切り分けたら完成！



あいつが再発見!!! 第42回 café Active

ランチセットには、ミニデザート、サラダ、スープ、ドリンクがつきます！

大地の恵みハンバーグ

セットについて ミニデザート♪

タピオカドリンク 1番人気の「ココア」♪

雑誌の販売もしています。

気まぐれママのスバゲッティ ・・・ セット¥980 単品¥600
大地の恵みハンバーグ ・・・ セット¥1200 単品¥800
山塩キャラメルパンケーキ ・・・ ドリンクセット¥800 単品¥600
タピオカドリンク ・・・ ¥980 (税込み) 表記です。

【J&A】 今日はお返しにありがとうございます(*^o^*)♪お店を始めたきっかけは、なんですか？

【ニ/宮まん】 平成28年7月に障害を持った方々の就業支援の1つとして、「カフェアクティブ」をオープンしました。カフェの名前には、「利用者さんがアクティブに働けるように」との意味が込められており、1日約10名の利用者さんとスタッフがお客様をお迎えしています。とてもカラフルで可愛い店内です(*^o^*)♪おすすめのメニューはありますか？

【J&A】 オープン当時から提供している「バターチキンカレー」は人気ですね。他にも会津の野菜とお米を使った週替わり・月替わりのランチメニューや軽食、パンケーキやパフェなどのスイーツがあります。ドリンクも様々なメニューをご用意しています！

【ニ/宮まん】 用意しており、テイクアウトも可能です！シェフは地産地消と食材を無駄にしないよう心掛けて、「お腹いっぱい美味しい物を食べて、幸せな気持ちで帰って欲しい。」との想いを込めて調理しています。どのメニューもボリューム満点なのはシェフの想いからなのですね(*^o^*)♪

【J&A】 そのおかげで、お友達やお子様と来店される女性のお客様や、Freewifiもあるため隠れ家的に過ごすに楽される男性のお客様などにもご利用いただいています。少し場所がわかりにくいかもしれませんが、初めてのの方はいつもお電話でお問い合わせください。ゆったりとくつろいでいただける空間で、利用者とスタッフ一同お待ちしております。

【J&A】 ジュンくん、アンちゃん、ジュンくん、アンちゃん

café Active

【住所】〒965-0005 福島県会津若松市一箕町大字賀字藤原22番16
【電話番号】0242-23-4361
【営業時間】10:30～16:00
【定休日】毎週土曜日、日曜
【駐車場】8台