

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みようか

秋も一段と深まり、肌寒い日が続いています。皆さん、紅葉は見に行きましたか？
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。
小春日和には、新しい合津の魅力に触れてみてはいかがでしょうか。

今回ご紹介するのは、はじまりの美術館

作品や人と出会い、心で感じ、新しいスタートのきっかけになる美術館になってほしいとの想いを込め、2014年6月に社会福祉法人安積愛育園によって開館されました。
安積愛育園では、知的障がいのある方の支援などを行っており、創作活動で利用者さんによって作られた素敵な作品をこの美術館に展示しています。障がいの有無に関係なく、様々な作家さんの作品を展示しており、年に約3回の企画展を開催しています。

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がてはいかがでしょうか



〒969-3122 福島県耶麻郡猪苗代町新町4873
電話番号 0242-62-3454
営業時間 10:00~18:00
定休日 火曜日
観覧料 一般500円

【スケジュール】
・11/11(月)~11/29(金)
展示入れ替えのため休館
・11/30(土)~1/18(月祝)
福島県障がい者芸術作品展
「きになるちひょうげん2019」

カフェメニュー (税込)
・ホットコーヒー 400円
・カフェラテ 500円
・雑のベジスープあまざけ 400円
・リンゴジュース 350円



直売所イベント情報

- 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

- さっそくいただきました。
かぼちゃは切るのがけっこう大変で苦手な野菜でした。でも食育ソムリエさんの説明で、疲労回復、便秘改善に良いとわかって、さっそく煮物、スープにしてみました。
(T.Mさん・60代・女性)
- 写真が掲載されてわかりやすい。
可月亭は近いのに何かなあと思っていた場所でした。定休日などもわかり、写真も掲載されてわかりやすかったです。
(M.Mさん・50代・女性)
- 野菜の知識が興味深いです。
野菜についての知らない知識がたくさん載っていて興味深いです。作り手の想いが詰まっていますね。
(みなよんこさん・60代・女性)
- 食材の解説を活かしています!
いつも楽しみにしています!「旬の食材を使って」のレシピコーナーの料理やデザートは次はどんなレシピかな?といつも楽しみにしています。「ばあばの知恵袋」にはばあばの昔ながらの知恵が書かれていて、自然のお薬のように食材の解説があるので、夕食に生かしています!
(いちごクッキーさん・20代・女性)

クイズにTry!!

Q. 柿には渋みの成分であり、アルコール成分の分解をする力がある〇〇〇〇が含まれ、二日酔いの回復に効果があると言われてます。
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11月30日【当日消印有効】です!
JA直売所やJA市バリエーションで使えます!
vol.61当選者 正解は「ビタミン」でした!
応募総数83通、正解者82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。

応募方法はここからです

- 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 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ねずに応募できます!
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。

あぐりかふえC's 情報

- MENU \ 11月のオススメ /
- あぐりのハッシュドポーク 鮭と秋野菜のスープパスタ ¥1000
あぐり特製のデミグラスソースに国産ポークと会津産玉ねぎやきのこをたっぷり入れて仕上げました! 会津産米と濃厚なデミグラスソースがよく合います。
- 鮭と秋野菜のスープパスタ ~味噌クリーム仕立て~ ¥1000
宮城県産の牡鹿のぎん鮭と会津産の秋野菜は濃厚なクリームソースとの相性抜群!旬のきのこトッピングのリンゴもみせクリームソースとよく合い、最後までおいしくいただけます!

Man'ma~ja!

JA会津よつばの「食」と「農」コミュニティ誌

2019 Winter vol.62

2019年11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 会津若松支店地域総合課 ☎0242-37-2303 電0242-37-2257 https://aizuyotuba.jp info@aizuyotuba.jp

3S~食育ソムリエのおススメ~

- 柿
- ばあばの知恵袋
- 冬野菜の活用編
- あいつ彩! 菜!! 再発見!!! ~おやさいの旅~
- den・en café



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〜じゃ周年祭

10月12日(土)から3日間、まんま〜じゃの周年祭が開催されました。まんま〜じゃは、本年度12周年を迎えます。台風の影響もあり、一部内容に変更がながらも、毎年恒例になった生産者による大鍋の芋汁配布も開催することが出来ました!

14日(月)には、会津若松支店によるJAまつりも行われ、コメナルド画伯による風船配布や精米一合当てゲームなどが行われました!



ばあばの知恵袋

朝夕は寒気がひとしお身にしみるようになり、鍋やおでんなどが美味しい時期になりましたね。旬の食材でもあり、どちらの料理にも必ずと言ってよいほど使われる大根。凍みた大根は特別です。でもこの大根、さらに様々な活用ができる万能食材ってご存知でしたか?今回は、大根を使ったレシピを紹介します!

冬野菜の活用編 干して活用しよう!

干しシイタケ、干し柿など昔から伝わる乾物には、保存性が高まることはもちろん、香りや旨味も増し、栄養価も高くなると言われています。切干大根など有名ですが、この機会に自家製の干し大根はいかがでしょうか?しっかり水分が飛んだ干し大根は、腐りにくくなり、長期保存ができます。天日に干すと旨味が増して美味しくなり、栄養価も上がると言われています。

大根の干し方

干し方① 丸ごと干す!
たくあんなどで使われる大根の干し方です。気温が高いとカビが発生しやすくなるため、寒い時期に干すと良いでしょう。また、大根の葉も干して活用できます。時短のためには小口切りにしてから干すと良いでしょう。

干し方② 大きく切って干す!
1cmほどの厚さで縦に切り、重ならないように注意して干します。食感もよく、はりはり漬けなどにオススメです!

干し方③ 千切り・短冊切りにして干す!
一般的に「切干大根」と言われている干し方です。ザルなどに並べて干しますが、量が多い場合は消毒した網なども活用できます!干す期間が数日で済み、煮物やサラダ、お味噌汁など様々な料理に使われます!

ポイント★塩水に浸して、水気をきって干すと変色防止になります!

漬物として活用しよう!

一升漬け

醤油・麹・青唐辛子を1升ずつ使うことから、「一升漬け」と呼ばれるようになりました。地域によっては、「三升漬け」とも言われているようです。

- 材料
- ・大根 1/3本
 - ・米麹 200g
 - ・めんつゆ 200cc
 - ・刻んだ唐辛子 適量
 - ・細かく刻んだ生姜 適量
 - ・シソの実 お好み
 - ・塩 適量

- 作り方
- ①大根以外の材料全てを混ぜて漬け込み、密封容器に入れ、冷蔵庫で保存します。
 - ②たまにかき混ぜながら2~3か月寝かせたら一般的な一升漬けの完成です。
 - ③大根を1週間ほど干し、完全に乾燥しないうちに食べやすいサイズに切ります。
 - ④③を2~3日塩漬にします。
 - ⑤④の水気を絞り、②と合わせて数日漬けます。
 - ⑥味が染み込んだら、完成です!

ご飯のお供にもよし!
他の野菜と和えてもよし!

冬野菜でからだの中から温まろう!

2019 Winter vol.62

Somurie ~食育ソムリエのおススメ~

Syokuiku oSusume

食育ソムリエ

柿

柿には、甘柿と渋柿がありますが、会津では「身不知柿」が特産品として有名です。甘柿は、成長すると渋が抜けますが、渋柿は、渋みの成分タンニンが可溶性のため、口の中で溶け、渋く感じます。身不知柿は、渋柿のため、焼酎や炭酸ガスで渋抜きをしてから食べます。購入された箱に「〇月〇日に開封してください」と書かれていますので、開封日までは開けないようにしましょう。

柿の渋みの成分タンニンには、アルコール成分を分解する力があり、その結果二日酔いの回復効果があると言われています。しかし、タンニンを摂りすぎると貧血や便秘の症状が出てしまう事もありますので、適量を心がけましょう。

また、柿にはビタミンCが豊富に含まれています。柿1個分に含まれるビタミンCの量は、レモン1個分より多く、疲労回復やかぜの予防、ガン予防、老化防止などに効果があります。

柿の葉にも、ビタミンCとタンニンが含まれているので、柿の葉茶にして飲んで栄養を摂取するのもよいですね。寒い季節が到来します!柿で元気に冬を乗り越えましょう!

会津の名産、心を込めて届けます!

先祖代々、身しらず柿を作っており、私で6代目になります。私は就農して約50年になり、いつも夫婦で作業しています。昨年は春先の霜が多く、柿が少なかったのですが、今年は玉の張りもよく、美味しく出来ましたよ!

枝が折れてしまいうまくない山の実をつける「身の程しらず」であるということから名前がつけられたと言われている身しらず柿。摘蕾・摘果作業というがあり、その作業で選ばれた柿に日が良くあたるようにすることで、柿が大きくなるんですよ。他の果物と違って、身しらず柿は渋抜きをしなければならぬため、大変な面もありますが、消費者が喜んでくださるとやっと思えます。「美味しかったよ」とお礼状を送ってくださる方もいて、そういう時は本当に嬉しいですね。

昔からある身しらず柿を会津の名産として恥ずかしくないよう、これからも丁寧に育て、心を込めて出荷していきます。干し柿も作っているの、ぜひ食べてみてください!

選び方

ずっしりと重く、皮にハリがあり、やわらかすぎないものが良いでしょう。全体が均一に濃いオレンジ色に色づいていて、ヘタが4枚揃ってオレンジ色に色づいており、隙間がない物を選ぶと良いでしょう。

保存方法

柿は常温保存が可能です。水を含ませたクッキングペーパーなどをヘタの部分にあて、クッキングペーパーなどを入れて、冷蔵庫に保存してより長く美味しく食べたいときと出ると良いでしょう。また冷凍保存したいときは、皮を剥いて種をとり、くし切りにし、密封容器に入れて冷凍保存すると、活用しやすくなります!



旬の食材を使って

秋フルーツのカプレーゼ

- 【材料】**
- ・柿 1個
 - ・ミニトマト 5個
 - ・りんご 1/2個
 - ・ぶどう 1/2房
 - ・砂糖 少々
 - ・モッツアレラチーズ... お好み
 - ・オリーブオイル..... 適量
 - ・レモン果汁 適量
 - ・ブラックペッパー... お好み

- 【作り方】**
- ①りんごは薄くちょう切りにする。
 - ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①を弱火で炒め、砂糖を加える。
 - ③②の全体に火が通ったら、冷ましておく。
 - ④ミニトマト、果物、モッツアレラチーズを1口サイズに切る。
 - ⑤③と④を皿に盛りつけ、オリーブオイル、レモン果汁をかける。
 - ⑥お好みでブラックペッパーをかけた後完成!



あいつ、野菜!再発見!!!

第43回 den-en café (デンエンカフェ)

今回ご紹介するのは、猪苗代町の49号線沿いにある「den-en café」さんです!店名のとおり田園の中にあり、磐梯山も一望でき、ベストと一緒に来店できます。今回はオーナーの皆川さんにお話を伺いました。

【住所】〒969-3284 福島県耶麻郡猪苗代町三ツと家北500-3
【電話番号】0242-93-8860
【営業時間】
【平日】ランチ11:30~14:00(L.O.13:30)
カフェ14:00~17:00(L.O.16:30)
【土日祝】ランチ11:00~14:00(L.O.13:30)
カフェ14:00~17:00(L.O.16:30)
【定休日】毎週火曜日
【駐車場】8台(臨時駐車場あり)

自家製ハンバーグランチプレートは、無添加の季節野菜スープ付です!
有機豆乳きなこちゃん
ペットグッズやアクセサリー、雑貨も販売しています!

- J&A** 今日ではよくお願ひします(*◇*)(〇)素敵景色が見えますね!
- 皆川さん** 自然豊かな田園の中にカフェを作りたいとの想いから、昨年4月にオープンしました。店内からは磐梯山、猪苗代湖も見ることが出来ます。11月ごろからは白鳥も見ることが出来るかもしれませんよ。テーブルなども自然のものを活かしてリメイクして作っています。
- J&A** 店内は木のぬくもりと温かみがありますね(〇)/メニューはどのようなものがありますか?
- 皆川さん** ランチメニューは、家焼きピザ・自家製ハンバーグ・日替わりランチからお選びいただけます。その他にもカレーやフレンチトーストなどもありますよ。身体に優しいものも取り入れ、オーガニックのものもできる限り使用しています。
- J&A** とても美味しくそうですね!ケーキやドリンクも種類豊富で嬉しいですね(*◇*)(〇)
- 皆川さん** ピザやドリンクはテイクアウトもできます!四季折々の猪苗代町の景観を楽しむことができます。地球・体に優しいメニューを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&アンちゃん Junくん Anちゃん