

# まんまじゃ!のじゃあ歩こう

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

立春は過ぎたものの、まだ寒い時期が続く、春の訪れが待ち遠しいですね。冬はお家の中にこもってしまいがちですが、晴れた休日には、外に出て合津の魅力を探しに行ってみませんか。普段何気なく通っている道も、ゆっくり見ると新しい発見があるかもしれませんよ。



〒965-0042  
福島県会津若松市大町二丁目8-14  
電話番号 0242-93-8488  
営業時間 10:00~17:00  
定休日 不定休・年末年始  
駐車場 7台



今回ご紹介するのは、

## ロータス ウッド ヴィレッジ Lotus Wood Village (まちの駅ロータス村)

木の香りに包まれた空間で、ものづくり体験ができるカフェとして2016年にオープンしました。子育て支援、地域の活性化、世代間交流を目的にNPO法人Lotusによって運営されています。「すべてのお母さんが独りにしない」とのミッションのもと、老若男女問わず、様々な世代の方が足を運べる場所を作り、近くに相談できる相手がない環境にあるお母さんたちを助けていきたいとの想いが込められています。「木育」を推進し、木を通して子供達には五感を刺激し感性を育ててもらえる場所、大人の方には癒しを与える空間を提供しています。ものづくり体験は30種以上あり、予約なしでも体験できます。



▲店名にもあるLotus(蓮)をモチーフにした可愛い雑貨も販売しています



▲30種以上のものづくり体験を準備しています。価格は60の円〜



▲「家守組」さんが移転してリニューアルオープン! Lotus Wood Villageで販売のまな板を匠の大工さんが削りなおしてくれます!



▲眠長ねこのクロです!

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? いかかでしょうか?

昔からのことを継承しつつ、新しいことも取り入れ、大町通り・地域の活性化に取り組むLotus Wood Villageへゆったりとした時間を過ごしに、ぜひお越しください。



▲会津木綿のお木あがり、ぼし、もぐれ、カシリース



▲ミニでしか購入できない鶏か城下下橋木片会津城記念



▲おじいちゃんおばあちゃんにも大好評の、紅茶のドリンクメニューは、持ち込みもOKです。

### カフェメニュー (税込)

- ・ベトナムコーヒー ..... ¥550
- ・自家製しそネード ..... ¥550
- ・南会津「民宿りす」のブルーベリージュース ..... ¥380
- ・紅茶のドリンカー ..... ¥550

## まんまじゃ 直売所イベント情報

- 0日付日** 毎月「0」の付日は、**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
- 2月22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

## みんなのひろば

- ワクワクする様は記事が楽しみ。**  
食べたり、見たりが大好きなので気になる所には良く出かけてます。はじまりの美術館とden-en cafeに行ってきました。どちらも満足の日でした。ワクワクする様な記事楽しみに待ってます。  
(われもこうさん・60代・女性)
- 知識を入れ直しました。**  
自分では知っているつもりが意外と正確には知らないで過ごしていた事が沢山あって「冬野菜の活用編」を読んで知識を入れなおしました。  
(S.Tさん・60代・女性)
- 毎回参考にしています。**  
毎回発行を楽しみにしております。行ってみたいお店の紹介などありますと行きやすいですね。毎回、参考にさせてもらってます。  
(赤い首輪さん・40代・女性)
- 為になる事が沢山。**  
冬野菜の活用編は、とても参考になり、私も是非作ってみたいと思いました。全体に為になる事が沢山あり、まんまじゃのファンになりました。  
(K.Mさん・70代・女性)
- 改めて柿の効果は凄いとしました。**  
今回は柿について書かれていましたが、大好きな果物で1度に2個は食べちゃいます。ビタミンCが多く含まれ疲労回復、カゼ予防、ガン予防、老化予防の効果もあると書いて改めて凄いなと思いました。  
(K.Aさん・50代・女性)
- 毎号楽しみにしています。**  
柿は栄養があるので料理にどのようにつかうかわからず、おしゃれな料理につかわれていて参考になりました。傷むのも早いので困ってました。鮮やかな色づかい、写真が多い...ばあばの知恵袋もとっても役に立ち毎号楽しみにしています。  
(K.Tさん・50代・男性)

## クイズにTry!!

Q. 今号では、まんまじゃで販売している花の紹介をしました。そこで問題! この写真の花の名前はなんでしょう?  
【ヒント】母の日に贈る花です!

正解した方の中から抽選で5名様には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市ノスタンドで使えます!  
vol.62当選者 正解は「タンニン」でした!  
応募総数73通、正解者71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
- ※お送りいただく個人情報は、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。
- ※お送りいただく個人情報は、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 \ 今月のオススメ /
- 手作りケーキ・マフィン各種 ..... ¥310
  - お米のアイス ..... ¥210
  - 野菜たっぷりポトフ ..... ¥1220
- 毎号楽しみにしていただいているポトフが今年も登場しました! 野菜のうまみ、お肉のkokがたっぷりのポトフは、1日限定10食ですが寒い冬にはぴったりの一品です。ぜひお召し上がりください!

# Man-ma~ja!

JA会津よつばの「食」と「農」コミュニティ誌

2020 Winter vol.63

2020年2月15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~

花  
ばあばの知恵袋  
風邪予防編  
あいつ彩! 菜!! 再発見!!! ~おやさいの旅~  
満田屋

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

JAグループ 耕ぞう、大地と地域のまらみ。

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

あぐりかふえC's (0242)24-5522  
●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

※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 Na

# えがお

まんま〜じゃとあぐりかふえC'sを  
2020年もよろしくお願ひ致します!

1月6日の初売りの日に、新春イベントを開催しました。



親子で挑戦!

おもちの振る舞い



あぐり餅を  
振りました!



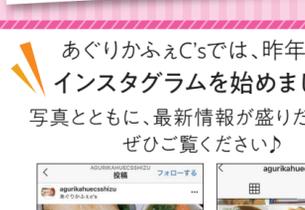
お客様に餅つき体験  
していただきました!



旬菜の会合でも  
餅つきしました! (店長も)



お餅の振る舞いには行列が!!!



あぐりかふえC'sでは、昨年より  
Instagramを始めました。  
写真とともに、最新情報が盛りだくさん!  
ぜひご覧ください!



あぐりかふえC's で検索してね。



石堂園さんによる「お茶の詰め放題」



試飲もできましたよ!

## 冬野菜でからだの中から温まろう!



**食育ソムリエ**  
冠婚葬祭やイベントなどに欠かせない花。見るだけで癒され、幸せな気持ちになりますよね。直売所と聞くと、新鮮な果物や野菜のイメージがありますが、花もたくさん種類を販売しています! まんま〜じゃで取り扱っている花は、生産者の皆さんが直接店頭に出荷しているため、新鮮で高品質です。1年を通して、その時期旬の切り花を取り扱っており、品種も豊富で、装飾用の花や仏壇などへの供花もあります。お祝い用の花束や、年末には、お正月飾りも予約受付しています。また鉢物もあり、5月には母の日用のカーネーション、12月にはクリスマス用のシクラメンなどが販売されています。春には、まんま〜じゃの外側に野菜の苗とともに花苗も販売していますので、ぜひご覧ください。常時、ご予算に合わせた花束の予約注文なども行っておりますので、お気軽にご相談ください!

### Somurie ~食育ソムリエのおススメ~



五十嵐伸枝さん  
出身:会津若松市一箕町

トルコギキョウ  
ストック  
ランタナ  
ユーカリ  
スターチス  
ダリア  
沢山のお花が店頭並びます

まんま〜じゃへ出荷している生産者からのMessage  
真心込めたお花で、喜んでもらえることが嬉しい



オオホリ ミヨコ  
大堀美代子さん  
会津若松市北会津町

自分でアレンジしたお正月飾りとともに。

トルコギキョウに心惹かれて、花の栽培をはじめ35年以上になります。その後、かすみ草・ランタナ・ストック・ユーカリなど栽培を増やしていきました。花卉部会の花束づくり講習会などを通して、自分でもフラワーアレンジメントをするようになり、10年以上前からお正月飾りや花束を旬菜館・まんま〜じゃなどに出荷しています。栽培については、消毒の仕方や管理が難しいですね。アレンジも花が咲く時期を調整し、花の咲く方向や見え方など毎回悩みながら作っています。でも、自分が大好きでやっていることで、お客様に喜んでいただき、満足してもらえるのは本当に嬉しいです。「1日でも長く日持ちして、飾ってもらえるように」と思いを込めながら、作成しています。花瓶に入れた水の中に、少し塩素系漂白剤を入れると花が長持ちしますので、ぜひやってみてくださいね! これからはいちごも出荷します。農産物も花も、心を込めて出荷していますので、ぜひ手に取ってみてください!

## ばあばの知恵袋



本年は暖冬といわれ、雪が少ない冬ですね。それでも空気が冷たく、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが流行り、体調も崩しやすいこの時期。しっかり予防をして健康第一で元気に過ごしたいですね!今回は、風邪予防に活躍する食材を使った鍋をご紹介します。

### 身体にも、お肌にも良い酒粕を使った粕汁鍋

日本酒を作るときに出る酒粕は、身体を温める作用があることで有名です。身体が温まるのは、血行がよくなるため、そのおかげで肩こりや冷え性の改善にもつながります。また、たんぱく質によって、健康な筋肉や丈夫な骨、新鮮な血液を作り、ウイルスに対する免疫細胞を作るため、抵抗力がアップします。栄養価が高いため、その他にも様々な効果があります。甘酒にするのが有名ですが、お味噌汁に少々入れるなどして、食事に取り入れることもできますよ!



〈材料〉2人分  
酒粕 ..... 50g ・味噌 ..... 大さじ3  
水 ..... 800ml ・豚肉薄切り ..... 150g  
白だし ..... 50ml ・人参 ..... 1/2本  
すりおろし生姜 ..... 大さじ1  
※その他にも、お好みで食材を加えてください。

・しいたけ ..... 2個  
・大根 ..... 1/4本  
・水菜 ..... 1/2株

〈作り方〉  
①野菜類を食べやすい大きさに切り、しいたけは石づきを取る。  
②鍋に水、白だし、すりおろし生姜を入れて火にかける。  
③火の通りにくい食材を②に入れて加熱する。  
④軽く火が通ったら、酒粕と味噌を溶かしながら③に入れる。  
⑤残りの食材も入れ、全体に火が通ったら完成!



### 簡単に風邪予防!梅茶

梅干しには、抗菌作用と疲労回復効果があります。さらに、梅に含まれるミネラルとクエン酸によって、代謝を高めることができます。免疫力を上げるカテキンが含まれているお茶と一緒に摂取して、体調管理に注意しましょう!



### 大根おろしを沢山のせたみぞれ鍋

風邪気味のときや胃腸が弱っているときなどに、ぜひ食べていただきたい冬野菜の1つである大根。大根には、様々な消化酵素が含まれており、胃腸の働きを助けてくれます。また、イソチオシアネートという辛み成分により、血液をサラサラにする効果と、インフルエンザウイルスや風邪の菌を除去してくれる抗菌作用があります。加熱すると栄養素が減ってしまうので、生のまま摂取するとより良いでしょう。大根おろしにして、雑炊やスープに加えるのもよし、和え物にしてもさっぱり美味しくいただけますよ!



〈材料〉2人分  
水 ..... 800ml ・しめじ ..... 1/2株  
和風顆粒だし ..... 大さじ2 ・ネギ ..... 1/2本  
醤油 ..... 大さじ2 ・豆腐 ..... 1/2丁  
生姜 ..... 1かけ ・豚肉薄切り ..... 150g  
大根 ..... 1/3本 ・ゆず皮 ..... お好み  
※その他にも、お好みで食材を加えてください。

〈作り方〉  
①野菜類を食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを取る。  
②鍋に水、和風顆粒だし、醤油、みじん切りにした生姜を入れて火にかける。  
③火の通りにくい食材から②に入れて加熱する。  
④大根おろし、ゆず皮を千切りにする。  
⑤④を③に加え、食材に火が通ったら完成!