瞬く旬を追う EAT

うまいものには
ワケがある!
おいしいものを
いただくと
心も満たされる。
素材を味わって
身体も心も
じんわりよろこぶ
あぶくまの美味を
ゲットしよう!

[福島市] 凍豆腐

独特の製法でつくられた豆腐を、屋外につるしてじっくりと乾燥させた栄養たっぷりの保存食品。福島市立子山地区は、その産地として名高い。まるで暖簾のように農家の軒先につるされる凍み豆腐は、福島の冬の風物詩。

●問い合わせ先／
立子山凍豆腐連絡協議会
（事務局 立子山凍豆腐株式会社）
Tel：024-597-2321

[田村市] 練りじゅうねん

じゅうねん（荏胡麻）はシソ科の植物。香りがよく、ビタミン豊富。原材料から手作りで無農薬、無添加の純自然食品として人気がある。野菜の和えもの、冷やたれなど使い方は、いろいろ。

●問い合わせ先／あぶくま洞管理事務所
Tel：0247-78-2125

[二本松市(旧東和町)] 桑　茶

桑には糖の吸収を抑える作用があり、中性脂肪や血糖値を下げる効果もある。二本松市東和地区では、地域特産の桑を使ったさまざまな加工品を開発している。 桑茶は、ほんのり甘く、抹茶のような味わいで飲みやすいと好評。ヨーグルトに混ぜたり、クッキーやスポンジ生地に練り込んだりと、料理のバリエーションも広がるパウダータイプもある。

●問い合わせ先／
道の駅「ふくしま東和」あぶくま館 Tel：0243-46-2113

[川俣町] 川俣シャモ

阿武隈高原地鶏の代表。低カロリー、高タンパク、適度な歯応えとコク、あっさりした中にもトリ肉本来の旨みがある。独特のタレに漬け込んだシャモ肉をボイルし、桜のチップでじっくりと時間をかけてスモークした燻製は、そのまま手で裂いて、サラダやおつまみ、オードブルに最適。

●問い合わせ先／川俣町農業振興公社
Tel：024-566-5860

[玉川村] さるなしワッフル さるなしロール

玉川村の特産品「さるなし」「空芯菜」を使ったスイーツ。さるなしは、コクワとも呼ばれる果実で、キウイの原種でビタミンCはレモンの約10倍。空芯菜は、ほうれん草に似た野菜で、茎の中が空洞になっている。ほうれん草と比べるとカルシウムが4倍、ビタミンAは5倍、ビタミンCは1.8倍もある。ケーキの生地には空芯菜粉末が入っている。

●問い合わせ先／玉川村こぶしの里 Tel：0247-57-3800

Present Quiz

あぶくま地域でもよく食べる冬の味覚・三大凍み食品はなぁに？
○の中に入る『かたかな』の食品をすべて答えてね！

1 凍み○○　2 凍み○○○　3 凍み○○○○

ヒント：①と②はこのページにかくれています③は煮物にして食べるとおいしい野菜です。

3問とも正解した方に
おふくろフーズの「凍み餅セット」
凍みもち×2連
きな粉1袋の箱詰
（¥1,674）

10名様にプレゼント

*抽選のうえ、当選者へ商品発送をもってかえさせていただきます。

●応募方法
ハガキまたはE-メールで受付ます。
（住所・氏名・電話番号・郵便番号をお書きください。）

●応募先
NPO法人あぶくま地域づくり推進機構
〒979-1602 福島県双葉郡葛尾村大字落合字菅ノ又5
E-メール：uketsuke@npo-abukuma.org

●締切り　'08年2月29日まで

個人情報取扱いについて／提出いただきました個人情報は、景品等の発送及び、個人を特定しない統計資料として利用させていただきます。また、承諾なく第三者に提供いたしません。