

仕事製品から農産物の加工品まで、創作の個性が光るオリジナル手づくり品が集まったマーケットが開催されます。当日は、漢字を楽しむ「刻字ストラップ」ほか、いろいろな手づくり体験も！ぜひ会場をめぐる、心のこもった手づくりのやさしさにふれてみませんか？

【同時開催】

◎ うるわしき会津蒔絵の粋「山内清司回顧展」 会場:旧紀州屋 2 階
お問い合わせ先/「あいづ手づくり市」運営事務局 TEL050-3391-7136
【情報はこちら！】<http://tricoi.cocolog-nifty.com>

++++
3) 会津鉄道からおすすめ情報

【会津鉄道からおすすめ情報をお届けします！】



◎会津鉄道がおすすめする 解禁間近！溪流釣り情報!!
【情報はこちら！】 <http://www.aizutetsudo.jp/info/?p=126>

◎3月限定！ばす駅長meet切符～ばす駅長に会っておいしい麺を食べよう！
【情報はこちら！】 <http://www.aizutetsudo.jp/info/?p=135>

◎2日間、普通列車乗り放題！「ツーデーパス」
【情報はこちら！】 <http://www.jreast.co.jp/tabidoki/service/twoday/>

◎東北を自由に旅する、風土を楽しむ。「東北ローカル線バス」
【情報はこちら！】 <http://www.jr-sendai.com/ecotetsu/>

◎まち歩きスイーツ 早春キャンペーン情報！
【情報はこちら！】 <http://www.aizukanko.com/data/sweets201001.pdf>

◎東山温泉街に試験的にOPEN?「東山カフェ」
【情報はこちら！】 <http://www.aizu-higashiyama.com/>

◎会津鉄道サポーターズクラブ会員募集中！
【情報はこちら！】 <http://www.aizutetsudo.jp/info/?p=438>



～「ばす駅長デザイン特ロッコ車両」運行開始記念新商品のご案内～

珠玉のメッセージ入り「ポストカードブック12枚セット」(840円)、売り切れちゃったのでまた作り直しました！「ばすの1日」DVD(30分感謝価格盤1500円))、ニヤスカナスカの「ばすのウタ」CD(1000円)は、会津鉄道オリジナルグッズ「ばすの店」・西若松駅・芦ノ牧温泉駅・湯野上温泉駅・会津田島駅内やまびこの他、会津若松市内の各書店(株)岩瀬書店会津若松駅前店・西沢書店(株)会津アピオ店・坂内書店(有)・ブックスなにわ会津若松本店・レオクラブツタヤ年貢店・レオクラブツタヤ会津アピオ店・レオクラブツタヤ滝沢店・レオクラブツタヤ神明通り店)でお求めいただけます。

◎会津鉄道オリジナルグッズばすの店！
[情報はこちら！] <http://www.aizutetsudo.jp/shop2/>



◎ばす駅長プロモーションビデオ完成！！
[プロモーションビデオはこちら!] <http://www.aizutetsudo.jp/info/?cat=30>

◎ばす駅長ニュース！
[情報はこちら！] <http://www.aizutetsudo.jp/info/?cat=22>

◎リーズナブルにゆったりと「東武フリーパス」で会津を周遊。
[情報はこちら！] http://www.tobu.co.jp/riding/docs_tobu/c01.html

◎ちょっとお得！浅草宿泊パック

【情報はこちら!】 <http://www.aizutetsudo.jp/info/?p=777>

+++++

4) 会津のいいモノ★セクション◎えごまの若葉湯

【名品ぞろいの会津のいいモノをご紹介します】



会津地方では「じゅうねん」とも呼ばれている「えごま」の葉は、カルシウムやビタミン B1・B2、たんぱく質などが含まれた栄養価の高い野菜の一つで、見た目はシソの葉に似ています。

『えごまの若葉湯』は、昭和村の栽培農家が無農薬に徹底して大切に育てた「えごま」の新芽を、一枚一枚手づみで収穫。昭和村の野山が育んだ「めぐすりの木」や「よもぎの若葉」等も加えた、手軽に味わえるティーパック式の『健康野草茶』です。体重や健康が気になるという方はぜひ一度お試しください。

◎ えごまの若葉湯…180 円(1 パック 5g)

◎ えごまと赤紫蘇の若葉湯…200 円(1 パック 5g)

お問い合わせ先/からむし織の里 織姫交流館 TEL0241-58-1655

+++++

5) 温泉オヤジからラブレター from 星 一夫(橋本屋 主人)

【湯野上温泉の主人が宿のアピールをいたします】



宿泊のお客さんからは「変に気を遣わなくて良い気楽な民宿だ」と喜んでもらっているね。あまり細かいことに気を使わないのが俺の性格だから、お客さんも自然とリラックスできるのかなあ。時には「硬派でおちゃめなオヤジ」なんて言われちゃたりするけどね。

創業は約30年。自画自賛になっちゃうけど、料理は全部俺の手作りでうまいよ！なにより素材が良いからね。ぜひ皆さんにも湯野上の自然の恵みを存分に味わって欲しい。今日もこれから、ふきのとうと沢ガニを採りに行く予定さ。

メニューは山の幸を使った料理が中心。季節によって沢ガニやアカハラ、アユ、イワナなどが並ぶね。もちろんぜんぶ下郷産。もし、宿泊中に山菜採りをしたいという方には

案内もするよ。

お風呂は24時間いつでも入浴可能。男女各一つずつで、外には源泉100%の自慢の温泉プールがある。さながら泳げる露天風呂って言ったところかな。

なお、橋本屋の楽しみ方3箇条は、1、郷土料理を堪能する事！好きなだけ味わうべし！2、自分の家と同じと思うべし！気遣いのご法度！細かいことも気にしねえよ！3、俺と遊ぶべし！といった具合。うちでは肩ひじ張らずにのんびりと過ごしていつて欲しいな。一風変わった民宿かも知れんけど、きっと満足してもらえるとと思うよ！じゃあ、会えるのを楽しみに！



[情報はこちら！] <http://www13.plala.or.jp/hashimotoya/>

※このメルマガを見て、ご宿泊の方には1泊2食付/1名様 通常¥8,500(消費税・入湯税込)を
¥7,500(消費税・入湯税別)でご提供！！

+++++

6)メニュー紹介！かんたん米粉レシピ。

【国内生産のお米からできる「米粉」をつかった気軽に美味しいレシピをご紹介します！】

◎米粉の5つの特徴

- ・米粉はグルテンを含まないので、小麦アレルギーの方向けのメニューづくりに。
- ・精白米にはアミノ酸が小麦の1.7倍多く含まれています。
- ・天ぷらの衣に使うとカラッと揚がり、油を吸いにくいのでカロリーも抑えられます。
- ・お菓子の生地をつくるにかき混ぜすぎても、ふっくら仕上がります。
- ・水で溶くだけでとろみがつくので、ホワイトソースならバターで炒めなくてもOK。

●ライスバーグ



[材 料](2人分)

- 米粉…1/2カップ
- ご飯…1カップ
- 水…大さじ4
- サラダ油…適量
- 青のり…適量
- (たれ) 醤油大さじ2、砂糖大さじ2

[作り方]

- ①ご飯の中に米粉と水を振り入れて、米粒がばらばらになる程度にほぐしてから、平たい俵型に丸める。
- ②フライパンに薄く油を敷き、①を入れ両面を焼く。この時に、中まで火が通るように片面を焼いたら、もう一方はフライパンに蓋をして焼くとよい。
- ③焦げ目がついたらタレに付けて、もういちどさっと焼く。香ばしい香りが出てきたら出来上がり。
- ④青のりをかけていただく。

[ワンポイント]

ご飯が余ってしまった時などに作って冷凍保存しておけば、手軽に利用できます。香味野菜などを加えてお茶漬けやあんかけ風など、ちょっとひと工夫して美味しさのバリエーションを広げてみましょう。

情報提供:会津若松市米粉利用促進連絡協議会

+++++

[編集後記]

「三寒四温で春がくる」と言いますが、3月の会津はまさにこの言葉がぴったりです。雪が降っては溶けを繰り返し、昼夜の寒暖の差も大きくなるので、ご旅行の際は簡単に脱ぎ着できる重ね着ファッションがおすすめです。