

自然との共生をめざす

ジエイ農園

丹波だより

2024年6月号 NO.72

六月、水無月です。どんよりとした梅雨を感じさせる日があったかと思うと、空が秋晴れのような透き通った青一色の「夏空」になりました。身が引き締まるような冷たい風が体を突き抜け首筋が冷やっとします。初春に戻ったかのような季節感を感じさせる日があります。確かにいつもとは違う「温暖化」でもない、今まで経験したことのない変化を感じつつ季節が進みます。

山の木々もしっかりとした緑色になり、切磋琢磨しながら大きく成長しているようです。しっかりと光を受けながら、つややかなとても濃い緑の葉が明るく強い日差しを跳ね返しています。弱弱しい黄緑の柔らかな葉が、今では、しっかりと固い緑の葉へと成長しています。

圃場では田んぼの除草が始まっています。無農薬田んぼの除草作業は人力が主で「中耕除草機」を使いつつ、必要に応じて手も使います。今年は、苗づくりの段階でいつもとは違う「ポット苗」※1を用いたやり方に半数の苗が変わっています。チャレンジです。やはり、苗段階で「草に負けない



▲ポット苗で成長している苗。

強い苗をいかに育てるか」を第一義と考え、栽培チームは今年からマット苗で育てるのではなく、圃場の土の上で直に根を張るやり方に変え実験しています。今後の米粉需要に対応するためにも「米作り」が重要課題となっています。



▲従来より使用のマット苗。田植えのときに根を機械で引きちぎらないといけないリスクがあります。

今年の夏は圃場の数も増え、ハウスの数も増え、農業事業としての更なる上昇発展を目指して進んでいきます。毎年

やってくるツバメも、ホトギスも、元からいるキツネもタヌキも、カエルもアカハライモリも、もちろん何かと衝突もあるけど共存しているイノシシも、いつもせっかくの作物をおいしいからといって遠慮なく啄んでくれるカラスも、いつもより元気いっぱい、地球新時代の大地の上で、丹波の自然の中で共存共栄していきます。

人間社会の様々なゴシップや訳の分からないニュースや全く説明のつかない「温暖化番組」などまったく関係なく、自然ゆえの無頓着さと自由さとますます明るい光の中で、都会とは全くかけ離れた日々が進んで行きます。都会と田舎のコントラストが、乖離が、どんどんはつきりと人間的にどちらが正解なのかを問いかけながら大きく進んでいきます。不自然極まりない円安も株高も最後の最後どうなっていくのか、大難が小難へ、無難へと向かうのか、じっくり、ゆっくり、アメリカを筆頭に、日本も最終回答へと向かっていきます。

(文責:社)

※1 ポット苗は、ひとつの苗に対してひとつのポットが割り当てられて、苗を一定の密度で育てられるようになっていきます。また根が伸び伸びと発達するため、病害虫や悪条件にも耐えられる苗に育ってくれます。苗の状態でもマット苗よりも長い期間、成長させることができるため、田植えをした後、マット苗よりも田んぼの土と馴染むのが早く、より元気な稲に育ってくれるという特性があります。

「新ニンニク」を食べて疲労回復！！



今年も農薬・化学肥料不使用のニンニクをご用意しています。いろいろな料理に使われるニンニクについて、今回は深掘りしています。

ニンニク 250円(税込)~400円(税込)

知られざるニンニクの旬「新ニンニク」とは？

▷ 新じゃが、新タマネギなど一年中貯蔵されて出回っている野菜が、収穫されたての瑞々しい状態で出荷されると、その時しか味わえない美味しさと共に季節の巡りを感じて、なんだか嬉しくなりますよね。あまり馴染みがないかもしれませんが、実はニンニクにも旬があり、5~6月は収穫されたての「新ニンニク」が手に入る貴重な時期なんです。普通のニンニクは収穫してから約1ヶ月ほど乾燥させたものが多いですが、新ニンニクは乾燥させずに生の状態なので、とてもフレッシュな香りがします。外の皮まで柔らかく、辛味も少ないので、ホイル焼きにするとねっとりした食感と新ニンニクの甘味、そしてホクホク感がたまらない一品になります。

「新ニンニク」に多く含まれる有効成分「アリシン」

▷ ニンニク特有の香りは「アリシン」という成分によるもので、強力な殺菌作用があるとされています。例えば大腸菌や黄色ブドウ球菌など幅広い病原菌にも効き目があり、血行促進の効果もあるため、アリシンを習慣的に摂取すると免疫力が高まって風邪などを引きにくくなるそうです。更にアリシンは食品中のビタミンB1と結びつき、疲労回復にも良いので、気温がぐっと上がるこの季節にぴったりの食材ですね。ただ、アリシンを過剰に摂取すると胃に負担をかけすぎてしまい、腸内細菌のバランスが崩れてしまう可能性もあるので、取りすぎには注意しましょう。ちなみにアリシンは普通のニンニクと比べて、新ニンニクの方が多く含まれています。

ニンニクから出た芽は、、食べてもOK！！

▷ ニンニクを使ったレシピでは芽を取り除くものが多いですが、それは香りや辛味が通常の部分よりもやや強くなっており、火を通すのが難しく焦げやすいためです。ただ、食べても全く問題がないどころか、栄養分も豊富ですので、そこまで神経質に取り除かなくても大丈夫です。

(文責：まひる)

そろそろ春ジャガイモの収穫期です。

ジャガイモは、カレーライスやシチューなどの煮込み料理に、ジャーマンポテトのような炒め物など、いろいろな料理に使える便利な野菜です。



ジャガイモは、通年店頭に並んでいるイメージがあるかもしれませんが、春と秋が旬のものです。春植えは、温かくなってくる少し前に植え付けを行い、夏になる前に収穫します。ジャガイモは寒い地域の野菜で暑さに弱いこともあるためです。秋植えは、気温がまだ高い夏の終わりに植え付け、気温が下がった秋に収穫します。

ジャガイモは、一般的に食べられるのは根ではなく、地下茎が肥大化した部分です。肥大化した地下茎にはデンプン質が多く含まれており、貯蔵性にも優れているといわれています。肉色は様々で、白や黄のほか、赤や紫の品種もあります。

春ジャガイモと秋ジャガイモの違いは、品種の違いや栽培期間の長さの違いであるといえるでしょう。春ジャガイモの代表的なものを挙げますと、「シンシア」、「キタアカリ」、「デジマ」、「アンデスレッド」など品種が多めで比較的栽培期間が長めです。一方、秋ジャガイモは、「ニシユタカ」などで栽培期間が短めです。※品種名は、ジェイ農園で栽培しているものです。

最後にジャガイモの保存方法をご紹介します。寒い地域の野菜ですので、涼しいところに保管するのが基本です。また発芽や緑化を防ぐため、直射日光が当たる場所での保存は避けてください。

具体的には、光を避けるため新聞紙等でいくつかにまとめてジャガイモを包みます。そして、包まれたジャガイモをビニール袋に入れて冷暗所に保存します。夏場の暑い時期は包んだものを冷蔵庫に入れておくのも良いでしょう。

品種によって甘味やホクホクした食感、煮崩れしにくいものや柔らかいものと特徴があります。店頭でお求めの際、迷ったらスタッフに気軽にお尋ねください。

(文責:砂田)

四葉キュウリを知ってほしい！

四葉キュウリは、「スウヨウキュウリ」と読みます。表面にイボイボがあり、細めで普通のキュウリに比べて長めのものが多いのが特徴です。名前の由来は本葉が4枚頃から花芽をつけることで名づけられたといわれています。ジューシーなものが多く、サラダはもちろんのこと、浅漬けや炒め物にも使える便利な野菜です。



レシピのご紹介

●四葉キュウリの油炒め

材料：四葉キュウリ1本、みじん切りにした生姜1/2片、ゴマ油大さじ2、醤油大さじ1.5、すり胡麻大さじ1

- ①キュウリに塩を振って、まな板で転がします
- ②四葉キュウリをざく切りか斜め切りにします
- ③フライパンにゴマ油をひき、生姜の香りがしたら、5分ほど炒めます
- ④醤油をかけて皿にうつしてゴマをかけて出来上がり♪



●四葉キュウリの浅漬け

材料：四葉キュウリ3本、だし汁大さじ1、醤油小さじ3、みりん小さじ1、酢小さじ1、ごま油小さじ2、とうがらし1~2本

- ①四葉キュウリを塩をふったまな板に押しつけるように転がします。イボがとれたら水洗いし、斜め切りや輪切りなどお好みに切ります
- ②ポリ袋などに調味料・輪切りにしたとうがらしとともに一晩漬け込みます。味がしみこんだら、食べやすい大きさに切り、盛りつけます



毎年マルシェや出張直売所でおすすめしている四葉キュウリ。「まだ食べたことないなあ」という方は、ぜひお試しください！おいしいですよ。

(文責:砂田)

2024年6月ジェイ農園出店予定

どこかに貼ってお使いください♪

日	月	火	水	木	金	土
						1 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
2 (株)今井商会 メインディッシュデリカテッセン	3	4	5	6 ミオソラマルシェ	7	8 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
9 (株)今井商会 メインディッシュデリカテッセン	10	11	12	13 ミオソラマルシェ	14	15 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
16 (株)今井商会 メインディッシュデリカテッセン	17	18	19 元町水曜日	20 ミオソラマルシェ	21	22 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
23 (株)今井商会 メインディッシュデリカテッセン	24	25	26 淀屋橋オドナマルシェ	27 ミオソラマルシェ	28	29 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
30 (株)今井商会 メインディッシュデリカテッセン						

●当園では採れたての野菜やお米等をマルシェや店舗様等の軒先にて出張販売をさせていただいております。ぜひお近くのお店にお立ち寄りくださいませ。販売先でのお取り置きやご自宅へのお届け等もいたしておりますので、スタッフにお気軽にお声がけくださいませ。

※マルシェ等は、悪天候やそれによる交通事情に伴い、主催者様や当園の判断によりやむなく中止となる場合がございます。ご来店前に弊社のFacebookやInstagram等にて事前にご確認いただきますようお願い申し上げます。

ホームページでは、野菜セットの販売やお米の販売等を行っています。QRコードからスマートフォン等で手軽にご覧いただけます。出店等のご希望の主催者様もお気軽にお問い合わせくださいませ。

●連絡先 ご注文も、出店のお問い合わせもいずれも承ります♪
メールアドレス:tamba@j-farm2009.com 電話番号:0795-78-9041



▲野菜セット



▲お米



ジェイ農園のホームページスマートフォンのQRコードリーダーを立ち上げて読み込んでお使いいただけますと、ホームページを簡単に開くことができます。どうぞご利用くださいませ。

販売店 ジェイ農園の作物を販売していただいています♪

- ココモ春日店様 兵庫県丹波市春日町七日市648
- JA丹波ひかみ「とれたて野菜直売所」様 兵庫県丹波市氷上町市辺440
- Fu-do*Foods様 兵庫県宝塚市中野町1-7-101
- エコスペースゆう様 大阪府大阪市天王寺区勝山2-19-1
- 道の駅「おばあちゃんの里」様 兵庫県丹波市春日町七日市710
- 自然食品の店 ひなたぼっこ様 兵庫県神戸市北区桂木3-11-3
- マメヒコ神戸店MINI様 兵庫県神戸市東灘区御影山手1丁目2-10 御影ガーデンシティ1階マメヒコ神戸店横

出張販売 マルシェ出店や出張直売所も行っています♪

◇マルシェ

- ミオソラマルシェ様
日程:6/6(木)、6/13(木)、6/20(木)、6/27(木)
時間:11:00-18:00
場所:天王寺MIOプラザ館JR天王寺駅公園口タクシー乗り場前
- ろっこうおーがにつく市様
日程:6/1(土)、6/8(土)、6/15(土)、6/22(土)、6/29(土)
時間:10:00-13:00
場所:兵庫県神戸市灘区八幡町4-9-22 神戸学生青年センター
- 元町水曜日様
日程:6/19(水) 時間:11:00-19:00
場所:神戸市元町商店街一番街

- 淀屋橋オドナマルシェ様
日程:6/26(水) 時間:14:00-19:00
場所:淀屋橋odonaビル正面入口前(地下鉄淀屋橋駅直結)

◇出張販売

- マメヒコ神戸店様
日程:6/1(土)、6/8(土)、6/15(土)、6/22(土)、6/29(土)
時間:14:00-15:00 ※営業時間を変更しています。
場所:御影ガーデンシティ1階 兵庫県神戸市東灘区御影山手1丁目2-10
- 株式会社今井商会様
日程:6/2(日)、6/9(日)、6/16(日)、6/23(日)、6/30(日)
時間:10:00-12:00 ※営業時間を変更しています。
場所:〒663-8114兵庫県西宮市上甲子園2丁目1-1 ※「瓦木東」交差点南東角
- MAINDISH DELICATESSEN.(メインディッシュデリカテッセン)様
日程:6/2(日)、6/9(日)、6/16(日)、6/23(日)、6/30(日)
時間:16:00-19:00 ※営業時間を変更しています。
場所:兵庫県芦屋市翠ヶ丘町7-10

「生育途中の出来事」

田畑に出ていると自然と、動物、虫を目にする機会が増えてきます。

来月中旬ごろに収穫予定の枝豆が、4月に種(=大豆)を播いて順調に育っています。ただ、芽が出てから、ずっと悩まされてきたのがカブラヤガの幼虫、通称「ネキリムシ」の被害です。

根本付近を食害するため、若い株が切り倒されたようになる様子から「ネキリムシ」と呼ばれています(写真A)。

種を播いてようやく芽が出てきたと思って見回してみると、ポツポツと倒された株が目に残ります。そしてすぐに、株の根元の土を指で掘っていくと、必ずといっていいほど潜んでいます。これはネキリムシの特徴です(写真B)。

ムシャムシャと茎や葉をたくさん食べてくれるとまだすっきりするのですが、何故か切り倒す程度しか食べません。しかも、放っておくと次から次へと倒されてしまいます。「お願いだから、ひと株だけをしっかり食べてこれ以上被害を増やさないで！」という心境になります。

枝豆の場合、切られた位置によっては、そのまま置いておくと残った茎から新たな芽が出てくることもあります。通常は切り倒された株はお仕舞いになります。



【写真A】
ネキリムシの被害にあった枝豆



【写真B】
土の中へ逃げる途中のネキリムシ

枝豆以外にも過去には、植え付けたトマトの苗をどんどん切り倒されたこともあり、一時期、アルミホイルを根元に巻いてネキリムシにかじられないように対処したこともありましたが、苗の数が多くなるとそうはいきません。



【写真C】 食害された枝豆の子葉

幸いにも、切られた株の半径5cm以内の土の中にほぼ潜んでいますので、発見するまでは、遺跡の発掘調査のように少しずつ土を除けながら探していきます。見逃してしまうと、次の日には間違いなく被害が拡大しますので、そこはあきらめられないところです。

倒されていなかったとしても、地際の葉が食害されていたら、その付近にいる可能性がありますので必ず探します(写真C)。葉が一枚、ハラリと落ちていたりしても確認です。

それでも、枝豆も大きく育って茎が太くなってくると切り倒されることもなくなってきますので、それまではほぼ毎日畑を見回って「怪しい」と思ったら根元の土を指で軽く掘り返していきます。枝豆は400株ほど植わっていますが、はじめのころは、バケツの底が見えなくなるくらい捕獲していました。それが、徐々に減っていき、1ヵ月後には、1日0-5匹に落ち着いてくれました。ただ、毎日のように倒れている株を見ると、「収穫までたどりつけるだろうか」とさすがに不安がよぎりましたが、以前に比べると被害の進行はゆっくりしていましたので対応は可能でした。

今では、しっかりとしたサイズまで育ってくれていますので、ひとまず安心です(写真D)。収穫まであと1ヶ月以上かかりますが、目を離さないように見守っていきたいです。



【写真D】 大きく育った枝豆

(文責:上野)



にんじん葉の野生味ある旨味・7セが
出汁の旨味と複雑に絡み合う!!

にんじん葉の味噌汁

作り方

- 1 昆布の表面を軽く拭き、乾燥椎茸と水につけて冷蔵庫で一晩おく
- 2 にんじんを洗って輪切りに、絹さやは筋をとって半分に切る
- 3 油揚げを湯通しして縦半分に切り、5mm幅に切る
- 4 にんじん葉は水を張ったボウルでよく洗い、葉の部分は食べやすい大きさに、茎の部分は細かく切る
- 5 1の出汁から昆布を取り除き、鍋に入れて中火にかける
- 6 沸騰したら2 3 4を全て加え3分ほど煮込み、火を止めて味噌を溶かし入れる
- 7 沸騰しないように注意しながら再度火をかけ、煮えばな（沸騰する直前）で火を止め器によそって完成！

材料 (4人分)

- ・昆布・・・・・・・・・・ 15g
- ・乾燥椎茸・・・・・・・・ 15g
- ・水・・・・・・・・・・ 1000ml
- ・にんじん・・・・・・・・ 50g
- ・絹さや・・・・・・・・ 50g
- ・油揚げ・・・・・・・・ 50g
- ・にんじん葉・・・・・・・・100g
- ・白味噌・・・・・・・・ 大匙2
- ・赤味噌・・・・・・・・ 大匙4

MEMO

椎茸は12~24時間つけた方が旨味が出ますが、昆布は長時間つけると粘り・雑味が出るので、一晩くらいがちょうど良いです。

米粉で揚げてカリッと食感!!
にんじん葉のほろ苦さと香ばしさが◎

にんじん葉のフリット

作り方

- 1 にんじん葉を洗い、茎の部分と葉の部分に分けるように切る
- 2 ボウルに☆を入れてよく混ぜる
(※ダマにならないよう注意する)
- 3 にんじん葉に軽く打ち粉(分量外)をまぶし2につける
- 4 フライパンに油を熱し3を揚げる
- 5 少なめの油で揚げる場合は途中でひっくり返し、カリッとしたら完成
- 6 お好みに塩胡椒をかけて召し上がれ!

材料 (2人分)

- ・にんじん葉(茎は除く)・・・40g
- ☆米粉・・・・・・・・・・ 40g
- ☆炭酸水・・・・・・・・・・ 60ml
- ・揚げ油・・・・・・・・・・ 適量
- ・塩胡椒・・・・・・・・・・ お好み

MEMO

米粉は小麦粉と比べて油を吸いにくいという特性があるので、時間が経ってもベチャツとしにくいのが嬉しいポイント!そのため余分な油をカット出来て、小麦粉より消化に良いのもGOOD!!にんじん葉は端っこの方が焦げやすいので短時間でサッと揚げましょう🥕

レシピ担当：自然派喫茶『まひるの月』

Instagram @mahiru_no_tsuki_

自然栽培やオーガニックなどの素材を使って身体に優しいメニューを提供している徳島県うだつの町並みにあるカフェ。

ジェイ農園について

ジェイ農園は、2009年から兵庫県丹波市で「固定種」「自然栽培」にこだわり作物を育てています。農薬や化学肥料、除草剤も使用せず、微生物たちに土壌再生を助けてもらいながら「自然微生物農法」に取り組んでいます。土壌が育む生命エネルギーに満ちた作物を皆さまにお届けしたい。安心・安全でおいしい作物を皆さまに味わっていただきたい。それが、ジェイ農園の想いです。

お知らせ

●LINE公式アカウント



LINE 公式アカウント

●「LINE公式アカウント」の登録の方法

上のQRコードを読み取っていただき、LINEを開くとジェイ農園から自動配信のメッセージが届きます。メッセージが届きましたら、

ア:「お名前」と「よく行くマルシェや出張直売所名」を入力します。

イ:送信ボタンを押します。(これで完了です。)

送信していただいた時点で、ジェイ農園のLINE公式アカウントへの登録が完了し、以後チャットでのトークが可能となります。この機会にぜひご登録をお願いいたします!!

※お客様と当社のやり取りを他の方々がご覧になることはできません。

※メッセージを送信いただかないと、登録が完了せず、個別のやり取りができません。お手数をおかけしますが、必ずお名前とよく行くマルシェや出張直売所名等をご送信をお願いいたします。

LINE公式アカウント 登録のご案内

- ・商品のお知らせ
 - ・マルシェ・出張販売の日程・時間帯のご連絡
 - ・「置き置き注文(予約注文)」の受け付け
 - ・「配達のご用命」申し込み受け付け
 - ・「特別期間限定商品」の予約受け付け
- にご利用いただけます。

●インスタグラム



“いいね”や“フォロー”お待ちしております!

●フェイスブック



facebook

●ジェイ農園 ホームページ

右のQRコードで読み取っていただくか、「ジェイ農園」で検索を♪



「丹波だより」について、文章ならびに画像等の無断転載・無断複製使用はご遠慮ください。転載・複製使用等をご検討の方は、事前に弊社までご相談ください。

スタッフの声♪

虫や病気に悩まされることは以前より減ってきたように感じます。ただ最近の悩みは天気。これまでの経験は通用しなくなってきました。今年の梅雨は?夏の気温は?雨の量は?先に知りたいですね! 担当:上野

自然との共生をめざす

ジェイ農園

〒669-4274 兵庫県丹波市春日町棚原73-1
TEL:0795-78-9041 FAX:0795-78-9042
MAIL: tamba@j-farm2009.com
WEB:https://www.jnouen.com/
※電話の受付時間:9:00~18:00 日曜日を除く