

自然との共生をめざす

シエイ農園

丹波だより

2024年11月号 NO.77

突如、晩秋を思わせる風が吹き荒れ、「猛暑」の名残を吹き飛ばしてしまいました。今年は秋口まで熱波の影響が続き、丹波では「秋の味覚」がかなり減産となりそうです。黒枝豆も、今年は十分に膨らまず残念な結果となっています。どの農家も今年は豆、果樹ともに難しそうです。天候の影響は深刻です。

天候兵器は実在するようで、それなりの国はそれぞれ持っているようです。それ故、不自然な天候変化が繰り返されると、特に「自然栽培」は大変です。もともと大自然の大調和をベースに、その地域のその土地、土地のそれぞれの特徴ある微生物の働きによって植物たちの生命力が活かされ、多くの実りを頂けるのです。

しかしながら、まだまだ続く農薬の多用や特に水溶性の除草剤の影響は無視できず、それに加えて天候操作もあり、難しいものがあります。どうしたいのか、もっと「虫を喰え」ということなののでしょうか？

いずれにせよ、天候の回復と我々の技術力の高度化と「念力」の修練・鍛錬強化に尽きます。(笑)

他方、それでもありがたいことに、何故か米は豊作です。何とか水不足や熱

波をかいくぐり、どうにかこうにかなったようです。今年始めた「米を『ポット苗』で育てる」という試みも成功です。いわゆるマット苗より十分に根を張り、実りも良いようです。

でも、多少手間がかかるので、実践している農家が少ない分、機材に今のところコストがかかっています。

今年も日本の基本、「瑞穂の国」の美味しいおいしい「お米」を賜りました。
＼(*´`*)／

※昨年の米は特需で売り切れしました。ありがとうございます。

ところで、Xクラスの太陽風がバンバンと吹き荒れました。そのため、北海道や日本海でもオーロラが見えるそうです。日常の生活圏を見ていて、この世界の緊張感を実感し始めた人はまだまだ少ないようです。

実は、その「目覚め」の遅さが今の日本人の最大の問題かもしれません。まだ意識が低く、遅れに遅れている状況のようです。それだけ「人がいい」のですね。それでも、その分ネガティブエネルギーが膨らむのだそうです。

「大難が小難に、小難が無難に」の願いがかないそうにありません。『大峠』かなりの覚悟が要りそうです。災害準備や対策が本格的に必要かもしれません。

「イスラエル問題も最終段階へ」だそうです。イスラエル対イラン戦争ではなく、実は「シオニスト(どの国にも入り込んで戦争を意図的に煽り、人口を減らそうとする組織)」対「反シオニスト(戦争を防ぎ、共存共栄を図ろうとする勢力)」の戦いだそうです。

要は、今まで地球全体を国境に関係なく事実上支配していた支配層とその傭兵たちと「世界革命軍(=ホワイトハットと呼ばれる)」の戦いなのだそうです。いよいよですね。日本も明治以降そっち側だったので相当なことが起こるのでしょうか？ しっかりシートベルトを締めなおしましょう。 (文責:社)

食べられる “神が宿る草” マコモダケ



ちなみに「マコモ」の実は“ワイルドライス”と呼ばれ、アメリカの先住民インディアンが数千年も前から主食として食べ続けてきた伝統食です。ネット販売などで簡単に手に入り、筆者の自分もたまにお米に混ぜて炊いて食べてますが、い〜い香りがしてほっこり美味しいので好きなんです ^^

おそらく多くの方が馴染みのない野菜「マコモダケ」。名前だけ聞くと、キノコの一種かな〜という感じですが、実はイネ科の植物で、お米の親戚なんです。なので水田で育てられ、はじめは稲の苗と同じように一本の苗ですが、植えた後はその苗が分割して20〜30本ほどになり、丈は約2mまで成長します。

夏を過ぎると、マコモに付着した「黒穂菌」によって根元の部分の茎が肥大します。その部分を「マコモダケ」と呼び、外皮をむいた白い部分を食べます。見た目も食感もタケノコに似ており、クセがなく生食もできますが、油との相性も良く、炒め物や天ぷらにしても美味しいのです。

実はとても由緒正しい植物である「マコモ」は、今から6千万〜1億万年前も現在と同じ姿で存在していたことが化石によって確認されているようで、古事記や日本書紀にも登場するほど、古くから日本でも食用や薬用として用いられてきました。「マコモ」を栽培すると、土と水を浄化してくれるとも言われ、古来より“神が宿る草”として各地の神社で御神体や霊草として、大切に扱われてきました。

また仏教とも深い関わりがあり、お釈迦様が「マコモ」で編んだむしろ（寝床）に、病人を寝かせて治療していたという話があります。これが日本に伝わり、お盆に「マコモ」で編んだ「盆ごぎ」や「盆舟」を奉げるようになったと言われているようです。

そんな「マコモ」ですが、古代中国で書かれた薬草書「本草綱目（ほんぞうこうもく）」に、「五臓（心臓・肺臓・肝臓・脾臓・腎臓）の邪氣を利し、毒を消す」と記されているらしく、現代では神経細胞調節作用や抗酸化作用、骨粗しょう症予防、肝癌や大腸がんのリスクを低下させる効果などが報告されており、新時代のスーパーフードとして期待が高まっています。

皆さまもこれを機に、ぜひ一度「マコモダケ」を味わってみてはいかがでしょうか？

(文責：まひる)

今月のおすすめ野菜①

水菜

水菜は、京都で古くから栽培されていた日本特産の野菜。そのため「京菜」や「千筋京菜」とも呼ばれる野菜です。



葉にギザギザがあるのが特徴で、ここ関西においては、冬の訪れを知らせる野菜として古くから親しまれてきています。今では水菜は全国に広まり、関西以外では京菜と呼ばれ、全国的に鍋や漬物・サラダなどに使われています。炒め物にも使えて、他の具材との相性もよく、サッと炒めた場合は、シャキシャキ感が残り、食感も楽しめます。生で食べると少し辛みがあるため、それがまたおいしいのです。

★水菜の豆腐サラダ

鍋や炒め物、煮びたし、和え物と料理の幅も広い水菜。今回は、シャキシャキ感が残るサラダをご案内したいと思います。

★材料:

- 水菜 150g、絹豆腐 150g、
- a. にんにく(すりおろし) 小さじ1/4杯
- a. ポン酢 大さじ3杯
- a. 塩 少々
- a. 粗挽き黒こしょう 少々
- a. 白いりごま 小さじ1杯
- a. ごま油 大さじ1杯
- 刻み海苔 1g(お好みで)



★作り方:

- ①豆腐は2～3cm角に切る。予め豆腐はペーパータオルで包んで水気を切っておき、最後に盛り付けるまでその状態にしておきます。
- ②水菜は約4cmくらいの長さに切る。
- ③ボウルに(a)の調味料を混ぜ合わせる。
- ④水菜、豆腐をお皿に盛る。最後に(a)のドレッシングをかけて完成です。

簡単、シンプルな水菜と豆腐サラダですが、ご飯やお酒のお供になります。ぜひ、今秋一度は試していただきたいサラダです。 (文責:砂田)

今月のおすすめ野菜②

姫路若菜

姫路若菜は、クセがなく柔らかくておいしい葉野菜です。マルシェや出張直売所でも人気の野菜です。



見た目は、シロ菜に近く、葉はつやのある淡緑色の丸葉で茎は白く柔らかいです。

産地は「姫路」と名前に冠しているとおりの姫路市です。明治時代には栽培されていたといわれています。ただ現在では、生産者が少なくスーパーマーケットではあまり目にしなくなった品種です。

その他の特徴としては、寒さに強く、真冬でも葉枯れが少ないということが挙げられるでしょう。ここ丹波市にはピッタリの野菜です(笑)。

料理方法は万能で、漬物、おひたし、煮びたし等何にでも使えます。鍋や味噌汁などに入れるのも良いですね。

★姫路若菜としめじの煮びたし

姫路若菜としめじの煮びたしをご紹介します。おかずにもお酒のお供にもなるお品です。

★材料:

姫路若菜1袋、しめじ1袋、薄揚げ1枚、出汁の素1/2袋、醤油大さじ2杯、みりん大さじ1杯、砂糖小さじ1杯、塩ほんの少し、水2カップ



★作り方

- ①姫路若菜を5センチくらいの長さに切り、さっと茹でる。しめじはほぐし、薄揚げは細く切る。
- ②鍋に水2カップ、出汁の素、醤油、みりん、砂糖、塩を入れ中火にかける。
- ③煮たったら、しめじと薄揚げを入れる。更に煮たったら姫路若菜も入れて、沸騰したら火を止める。

こちらも簡単でシンプルな料理です。副菜として、お酒のおつまみにも使い勝手があります。ぜひお試しください。
(文責:砂田)

2024年11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	2 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
3 (株)今井商会 メインディッシュデリカテッセン	4	5	6	7 ミオソラマルシェ	8	9 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
10 (株)今井商会 メインディッシュデリカテッセン	11	12	13	14 ミオソラマルシェ	15	16 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
17 (株)今井商会 メインディッシュデリカテッセン	18	19	20 元町水曜日	21 ミオソラマルシェ	22	23 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
24 (株)今井商会 メインディッシュデリカテッセン	25	26	27 淀屋橋オドナマルシェ	28 ミオソラマルシェ	29	30 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店

●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。販売先でのお取り扱い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。その他、Instagram等もどうぞ♪



▲ジェイ農園
ホームページ



▲ジェイ農園
ストアーズ店



●連絡先: ご注文も、野菜セットや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

販売店 ジェイ農園の作物を販売していただいております♪

- 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: 11/7(木)、11/14(木)、11/21(木)、11/28(木)
時間: 11:00-18:00
場所: 大阪市天王寺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: 11/2(土)、11/9(土)、11/16(土)、11/23(土・祝)、11/30(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: 11/20(水)
時間: 11:00-19:00
場所: 兵庫県神戸市元町商店街一番街
- 淀屋橋オドナマルシェ様
日程: 11/27(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: 11/2(土)、11/9(土)、11/16(土)、11/23(土・祝)、11/30(土)
時間: 14:00-16:00
場所: 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
- 株式会社今井商会様
日程: 11/3(日)、11/10(日)、11/17(日)、11/24(日)
時間: 10:00-12:00
場所: 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: 11/3(日)、11/10(日)、11/17(日)、11/24(日)
時間: 14:00-17:00
場所: 兵庫県芦屋市翠ヶ丘町7-10

●LINE公式アカウント LINE公式アカウントにて「お友だち」を募集しています。



LINE公式アカウント

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、「取り置き注文(予約注文)」の受け付け、「配達のご用命」申し込み受け付けなどを個別にご提供しています♪

「ニンジンの間引き」

徐々に秋冬野菜も大きくなり、この月末から来月末にかけて大根やニンジンなども収穫時期を迎えます。今回は、ニンジンの間引き作業をしながら、この大変なしんどい作業を「他の農家の人はどうしているのだろうか？」と思い、調べたことを紹介します。

ニンジンは、セリ科の野菜で”競り合って育つ”と言われ、発芽から葉が触れ合う状態を維持しつつ大きく育てていきます。そのため、何回かの間引きを経て根が大きくなっていきます。

ニンジンは、「順調に発芽すれば栽培の半分は成功した」と言われるくらい、早く一斉に発芽させることがポイントになります。ニンジンの種は写真のように毛羽だっているので、播種器などの機械を使うことが難しく、手作業で種まきを行います。



それでも種同士がからまって、一粒一粒播くのは難しく、どうしても密集してしまいます。そのため、発芽させた後の間引きも、手間のかかる作業になります。

ニンジンは自家採取した種を使用していますが、発芽の心配がありますので、比較的多めに種をまきます。そうすると、うまく発芽した場合は間引きする量も増えてしまいます。だからといって少なめに播いて、発芽が少ないと育てられるニンジンも少なくなってしまうというのが悩ましいところです。

一般的には、ペレット種子といって、ニンジンのように形状が特殊な種でも、播きやすい形に成型した種子が主流です。F1(交配種)が使われていて、発芽もしやすく加工されています。

ペレット種子の場合、播種器などを使って、比較的等間隔で種をまくことが

パワーショベルを入れたときは、3週間、雨が全く降っていませんでしたが、掘ってみると写真のように水がたっぷり溜まってきました。何とかこの水を圃場の外に流したいのですが、排水するための出口が水面よりも高いため、水が出ていってくれません。出口さえ通過してくれると、水が出て行く先は、あとは下り坂です。



▲掘った当日の溝の様子

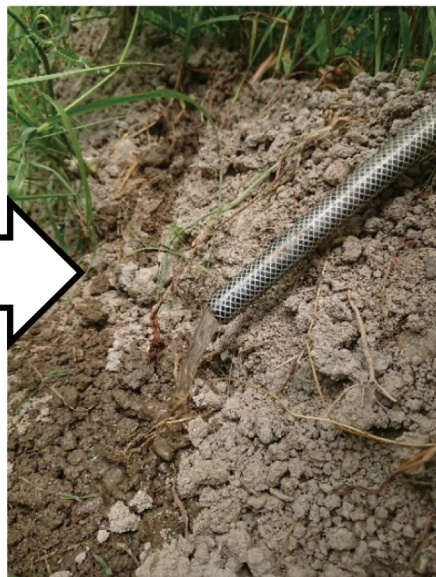
そこで、手動式の灯油ポンプの先にホースをつなげて、排水先まで伸ばし、溜まった水を吸い出す作戦を試みました。

ホースの出口が、溜まった水の水面よりも低ければ、灯油ポンプで水を吸い上げ始めると、詰まったりしない限りは、水がなくなるまで吸い上げてくれます。こうすれば、例え上手の田んぼから水がしみ出し続けていたとしても、水は排水されるのではないかと考えました。

結果、2日後に掘った溝を見てみると、すっかり水がなくなっていました。この方法は使えそうです。吸い上げる量が少なく、ちょっとずつしか排水されませんので染み出てくる水が多いと、排水が追いつかないかもしれませんが、もう少し工夫すれば十分、対策としては使えると思います。



▲灯油でポンプを吸い上げた水がホースの先から出てきています



▲2日の同じ圃場の溝の様子です

秋から冬にかけて、気温も下がり土が乾きにくくなった時期に、土の表面だけでも乾いてくれると成功ではないかと思えます。

これから他の圃場でも試していきます。

(文責:上野)



ニンジン葉と レンコンのきんぴら

作り方

材料 (2人分)

- ・レンコン・・・・・・・・・・200g
- ・ニンジン葉・・・・・・・・・・ 50g
- ・ごま油・・・・・・・・・・ 大匙1
- ☆砂糖・・・・・・・・・・ 大匙1
- ☆みりん・・・・・・・・・・ 大匙1
- ☆醤油・・・・・・・・・・ 大匙1
- ・白ごま・・・・・・・・・・ 適量

- 1 レンコンを洗い、大きさによって5mm幅の輪切りか半月切りにする
- 2 ニンジン葉を茎と葉っぱの部分に分けて、出来るだけ細かく刻む
- 3 フライパンにごま油を熱し
1を2分ほど中火で炒める
- 4 2を加えて葉っぱがしんなりするまで更に炒める
- 5 ☆の調味料を全て加え
1~2分ほど、軽く煮詰め、お好みで白ごまを振りかけたら完成

シャキシャキ食感のレンコンに、ニンジン葉の爽やか〜な香りを
まとおせると、自然とご飯が進むおかずが大変身🌱🍷
あまり見かけることのないニンジン葉ですが、実は普段食べる
根っこの部分に負けず劣らずの栄養があるんです🥕
お味噌汁の具にすると、手軽に丸ごと栄養を取れちゃいますが
ニンジン葉特有の香りなどが気になる方は、かき揚げや天ぷらに
すると、比較的食べやすく美味しくいただけると思います^^



ニンジン葉と 胡桃のふりかけ

作り方

- 1 ニンジン葉を洗って茎と葉っぱの部分に分け、それぞれ出来るだけ細かく刻み、胡桃はやや荒めに刻む
- 2 フライパンにごま油を熱し、中火で茎の部分と胡桃を2分ほど炒めたら葉っぱの部分を加えて更に炒める
- 3 ニンジン葉がしんなりしたら☆の調味料を全て入れ、混ぜ合わせる
- 4 弱火で水分を飛ばしながら混ぜ炒めたら完成

材料 (2~3人分)

- ・ニンジン葉・・・・・・・・ 50g
- ・胡桃・・・・・・・・ 20g
- ・ごま油・・・・・・・・ 小匙1
- ☆砂糖・・・・・・・・ 小匙1
- ☆醤油・・・・・・・・ 大匙1/2
- ☆塩胡椒・・・・・・・・ 少々

今回は無香タイプのごま油を使いましたが、お好みの油でどうぞ～

レシピ担当：pyawn

Instagram @pyawn_tok

人を良くする＝「食」
いいもので作ると世界もよくなる
をモットーにした、徳島市のカフェ

MEMO

よ～く水分を飛ばせば、ある程度日持ちするのでニンジン葉をたくさん消費したい時に便利かもしれません。新鮮なニンジン葉は良い香りで食欲をそそりますが、噛み切りづらいので出来る限り細かく刻むことをオススメします～🥕

2024年産 新米のご案内



10月には『ササニシキ』と『亀の尾』が、11月には『旭』と『ハッピーヒル』がご用意でき、今年も4品種の新米をご提供できることに喜びを感じています。それぞれ品種には特徴がありますので、お好みのものをお選びください。

●ササニシキ・ハッピーヒル

ササニシキはジェイ農園の中で最も人気の品種。米の粒感がハッキリしていて、噛めば噛むほど米の味が口内に広がります。必要以上の甘味等はなく、ネタの邪魔をしにくいと寿司のシャリに使われることも。

ハッピーヒルは、パラパラとした食感でカレーライスやチャーハンなどの炒め物にも合うお米で、玄米が苦手な方でもおいしく召し上がっていただける品種です。

●亀の尾・旭

東の亀の尾、西の旭といわれ、古くから親しまれている品種。市場に出ているほとんどのお米のルーツでもある品種です。亀の尾は米の粒感がハッキリしていて、冷めてもおいしいと評判のお品です。

旭は、コシヒカリのルーツで、この4品種の中ではもっちりとした食感ですが、現在のコシヒカリに比べると亀の尾などの品種に近い食感です。

●ササニシキ・ハッピーヒル

2合 玄米・白米 360円(税込)
2kg玄米 2,140円(税込)
2kg白米 2,340円(税込)

●亀の尾・旭

2合 玄米・白米 400円(税込)
2kg玄米 2,380円(税込)
2kg白米 2,600円(税込)

ジェイ農園のお米等の販売ページはこちらから♪

URL: <https://jnouen.stores.jp>

※右のQRコードからも
ご覧いただけます。



「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。

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