

自然との共生をめざす

ジエイ農園



丹波だより

2025年1月号 NO.79

『明けまして おめでとうございます。職員一同、本年も気を引き締めて精進させていただきますのでよろしくお願い申し上げます。』

いよいよプーチン・トランプ革命が本格化します。日本では依然として情報管制が敷かれ、世界で起きていることの半分も伝わりませんが、地球的にはかなりなことが動いているようです。

12月のシリアのクーデターも「ロシアによる、シオニストあぶり出しのための偽装作戦」だったようです。DSも万事休すの様相でしょうか。油断は禁物ですが世界は確実に明るいほうへと向かっています。(日本では大層わかりづらいですが…)

1月のトランプ米国大統領正式就任からおそらく雪崩を打って事実が明らかになっていく事と思います。

いよいよ、米軍横田基地に『宇宙軍(トランプ軍)』が駐留を開始しました。トランプ氏は「日本はきれいにしてお返す」とおっしゃっていたそうですから、今までのアメリカの植民地としての日本がどうなっていくのか、本当に楽しみです。

まさに、「宇宙時代」の幕開けとなるのか、今まで通りのアメリカの属国のままなのか、兵庫県知事選挙や名古屋市長選挙で見せたように、大手マスコミの本性をようやく知った庶民的感情に根差し、事実を知った生活者としての「国民の意思表示」が重要な段階に入ったと思います。

昨年を振り返る余裕もなく、今年はいろんなことに対処・対応していく年になりそうです。また、政府や官僚・大手マスコミに頼れない分、横繋がりの重要性、大切さをしっかりと認識して、この「大峠」の年を乗り切っていきたいと思います。

さて、心を落ち着かせて今年の作付け計画を本格的に考えねばなりません。昨年は大豆はほぼ全滅。小豆も大被害、さてどうするかです。シイタケも気候的に合わなくなり始めており、さてさてどうしましょう。そのうち戻ると高を括るか。経営的には加工品の販売が順調なため何とか凌げてはいますが、いつも「おいしい、おいしい」と言っていただけの野菜たちをどうするか、本当の意味で「技術力」が試されます。

「自然栽培」という言葉に胡坐をかくことなく、工夫に工夫を重ねて「農業者としての実力」を発揮せねばなりません。トライ&エラーを繰り返し、経験蓄積と科学的根拠に基づいた裏付けのある農業技術の確立が急務となっています。丹波の名産品、ジェイの特産品をしっかりと守り抜けるかが問われる一年となりそうです。

世界の(人類史上の)「大峠」と同時進行で、(小さな小さな)ジェイの農業技術の「大峠」が迫ってきます。しっかり、自分たちなりに、持ちうる能力と、情熱と、誠実さでこの大きな大きな課題をこなしていこうと思います。

本年も、ますますチャレンジに次ぐチャレンジが続きますが、どうぞよろしくご贖願くださいませ。

あらためまして『本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。』 (文責:社)

甘味・栄養素がギュッと凝縮！！「切干大根」



ジェイ農園の切干大根は2種類あります。

手切りをしている「切干大根(太)」が人気です♪

切干大根(細)300円(税込)

切干大根(太)500円(税込)

切干大根は大根を薄く切り、干して乾燥させた日本の伝統的な保存食のひとつです。その歴史は古く、江戸時代から広く庶民の保存食として普及しました。当時は冷蔵設備などがなかったため、保存技術に限られており食糧事情が厳しく、保存期間の長い食材はとても重宝されていました。特に切干大根は飢饉対策としても、全国で作られていたようです。

ちなみに「切干大根」は関東地方での呼び名で、関西より西の地域では「千切大根」と呼ばれるのだとか。江戸時代は尾張（現在の愛知県）が代表的な産地でしたが、明治以降は青首大根が宮崎県に伝わり、今では全国の9割以上の切干大根を生産しています。

切干大根はカラカラになるまでしっかりと干すことによって、大根のもつ栄養素が凝縮され、生の大根よりも多くの栄養素が含まれています。生の大根はみずみずしく、その水分量は約90%なので、1kgの大根から作られる干し大根はたったの50gほどになります。そのため切干大根には、むくみや高血圧の予防効果が期待できるカリウムをはじめ、カルシウムや鉄分、ビタミンC・ビタミンB群、豊富な食物繊維などの、体に嬉しい栄養素がたっぷり詰まっています。あわせて、切干大根を作る際に太陽光に当てると、うま味成分のグルタミン酸とGABAの含有量が増えるとされています。

また、一般的な切干大根の他にも、様々な干し大根が作られています。大根を丸ごと干した「丸干し」や、縦割りにした「割り干し」、縦割りにして乾燥させた後、薄く切った「花切り」など、切り方の違いもあれば、加熱してから干す「茹で干し大根」など、製法の違いもあります。

切干大根は水で戻して調理するのが一般的ですが、その甘味を活かしてヨーグルトで戻し、サラダや胡麻和えにする腸活レシピも人気のようです。また戻し汁には甘味やうま味、水に流れやすいビタミンなどが豊富に含まれているため、捨てずに煮物や汁物などに活用するのがおすすめです。

実は切干大根は水戻しや加熱も不要で、そのままポリポリとつまむことも可能です。干し椎茸など、乾物はそのまま食べるイメージが少ないため、なんとなく意外に思えるかもしれませんが、そもそも生で食べられることを考えてみれば納得です。凝縮した高い栄養価を逃さずに丸ごといただけることに加え、切干大根特有の歯応えや、風味も存分に楽しむことができるのも嬉しいポイントですね♪

(文責：まひる)

今月のおすすめ野菜① キクイモ

ジェイ農園の数ある冬野菜の中で「おいしい」と評判の『キクイモ』。

菊芋はキク科ヒマワリ属の多年草で、北アメリカが原産とされています。アメリカの先住民の貴重な食料だったそうで、日本へは江戸時代末期に伝来したと言われています。

味は同じキク科のゴボウとよく似ていて、香りもゴボウに似ています。シャキシャキとした食感が特徴で、皮ごと食べられて生食も可能です。

ジェイ農園では農薬・化学肥料不使用の自然栽培で育てていますので、皮のついたキクイモを薄切りにスライスし、サラダにしてお召し上がりいただきたいものです。加熱するとホクホクとした食感になるのも特徴です。

キクイモには天然のインスリンと呼ばれるイヌリンが豊富に含まれていますので、メディアなどでも時折取り上げられています。

キクイモを使ったメニューですが、食感を活かして漬物やサラダ、和え物などにしたり、甘酢漬けなど漬物にするのも良いですね。切り方で食感が変わりますので、薄切りにしたり、厚切りにしたりしてお楽しみください。その他、揚げ物、キクイモチップスなどもおいしいですよ。あとスープや味噌汁に入れるとホクホクした食感をお楽しみいただけます。



▲キクイモチップス

最もおすすめの料理がきんぴらです。ゴボウの間でもあるので、本当においしいです。

使う調味料は、醤油や味噌などの和食のものはもちろんのこと、洋食系の調味料やオリーブオイルとの相性も良いので、お好みでお使いください。最近ではエスニック料理店の揚げ物やイタリアンレストランのパスタでも使われていますので、和洋両方でお楽しみください。

健康的なスーパーフードでもあるキクイモは、使い勝手はいろいろ。冬季限定の野菜ですので、この機会をお見逃しくなく！ マルシェや出張直売所で見かけたら、ぜひお求めください。

(文責:砂田)

今月のおすすめ野菜② ニンジン

ニンジンとは、中央アジア原産のセリ科ニンジン属の根菜類です。多肉質の根の部分に当たるオレンジ色の部位が皆さんご存知のニンジンです。

ニンジンには、ビタミンやカロテンといった栄養素がたっぷり含まれています。



ただ特有の風味が苦手という人も多くいらっしゃって、近年は品種改良が進み、食べやすさを追求した品種も増えています。ただこういった品種は薬品等で改良されていることが多く、本来のニンジンの味とはかけ離れているようです。

ジェイ農園のニンジンは、自家採種したものを使用し、農薬・化学肥料不使用の自然栽培で育てていますので、昔ながらのニンジンの味がします。程よいニンジンの甘味とニンジン特有の香りがあります。

葉っぱの部分もジェイ農園では、葉つきニンジンとして期間限定になります。期間限定となるのは、冬真ただ中になりますと根の部分に栄養が回り、どんどんと枯れていってしまうからです。ですので、秋の葉つきニンジンは、貴重なものでそのタイミングで葉っぱの部分も楽しんでいただきたいと思います。葉は、細かく刻んで、水分を飛ばしつつ、醤油等で甘辛く炒めていただくと美味しく仕上がります。その他、天ぷらやかき揚げなどにするのも良いですね。



ニンジンの果肉の部分は、それこそ万能野菜ですので、いろいろな料理にお使いいただけたらと思います。

冬だからこそお試しいただきたいのが、大根や4ページのキクイモなどと一緒に甘酢漬けにしたものでしょうか。それぞれの野菜の風味を楽しむこともできる箸休めの一品、日本酒のおつまみになるかと思います。

この1月に出荷するニンジンは、葉なしの根の部分だけになりますが、ニンジンの風味を生かした料理をお楽しみいただけましたらと思います。

マルシェや出張直売所で見かけたら、ぜひお求めいただき、風味をお楽しみください。
(文責:砂田)

2025年1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	3	4	
			年始のお休みは1月3日(金)まで				
5 (株)今井商会 メインディッシュデリカテッセン	6	7	8	9 ミオソラマルシェ	10	11 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店 西宮ノーラマルシェ	
12 (株)今井商会 メインディッシュデリカテッセン	13	14	15 元町水曜日	16 ミオソラマルシェ	17	18 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店	
19 (株)今井商会 メインディッシュデリカテッセン	20	21	22	23 ミオソラマルシェ	24	25 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店	
26 (株)今井商会 メインディッシュデリカテッセン	27	28	29 淀屋橋オドナマルシェ	30 ミオソラマルシェ	31	2/1 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。

※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
販売ページ



●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ー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:1/9(木)、1/16(木)、1/23(木)、1/30(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:1/11(土)、1/18(土)、1/25(土)、2/1(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

●にしのみやノーラマルシェ

- 日程:1/11(土) 時間:10:00-15:00

場所:六湛寺公園 兵庫県西宮市六湛寺町7-25

●元町水曜日様

- 日程:1/15(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:1/29(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:1/11(土)、1/18(土)、1/25(土)、2/1(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ー1階

●株式会社今井商会様

- 日程:1/5(日)、1/12(日)、1/19(日)、1/26(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:1/5(日)、1/12(日)、1/19(日)、1/26(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

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」申し込み受け付けなどを個別にご提供しています♪

『ゲノム編集』食品の話

「丹波だより」2022年3月号の本コラムで、「2020年の12月、「ゲノム編集」食品の第1号として、GABA(ギャバ)※を多く含んだトマトが国に承認されました」ということを取り上げました。それから「ゲノム編集」については様々なところで見たり聞いたりしてきましたが、このトマトがどうなったのか？ということに気にかけていませんでした。

それが11月の下旬ごろ、印鑰智哉(いんやくともや)さんのFacebookを見ていると、GABAを多く含んだハイギャバの「ゲノム編集」ミニトマトが、成城石井で3kg7,500円という価格で販売されていた、という記事が上がっていました。パッケージには、「ゲノム編集」であることは、小さく書かれているようなのですが、お店のPOPには、「[機能性表示食品]甘味と酸味のバランスがちょうど良く、濃い味が特徴です。サラダはもちろん、加熱調理にも向いているトマトです。」としか書かれていないとのこと。

この記事を見た後、ふと立ち寄ったスーパーのトマト売り場を見ていると、カゴメからも同じように“機能性表示食品”として「天然アミノ酸高GABAトマト」が販売されていました。ゲノム編集らしきことはどこにも書かれていないので、調べてみると、カゴメのこのトマトは、ゲノム編集ではなく、従来品種を栽培と品質管理によって、GABAが一定量含まれるようにしているとのことでした。

2019年10月からゲノム編集食品は、届け出だけで販売できるようになりましたが、ゲノム編集食品は表示が義務付けられていないため、表示されずに販売されることもありえます。気になったので、これまでどれくらいのものが届け出されているのか調べてみました。

届け出されている食品は、

- ・可食部増量マダイ(真鯛) ・高成長トラフグ ・ワキシートウモロコシ
- ・高成長ヒラメ ・高小型塊茎数ジャガイモ ・GABA含有量を高めたミニトマト
- ・GABA含有量を高めた中玉トマトの7点でした。

今回取り上げている、GABA含有量を高めたトマトとはどういうトマトなのかといいますと、通常、その生成が抑制されているGABAという物質を、遺伝子を操作することで、常にGABAがつくられる状態にしたものになります。

今回のGABAトマトは長期間食べたという実績はほとんどないものの、トマトはこれまで食べられてきた野菜で、異なるのはGABAが多く含まれているということだけなので問題はない。しかも1日でトマトを食べる量も多くないため大丈夫である、というのが評

価のようです。ただ、大阪市大名譽教授の井上正康氏の話では、ゲノム編集されると、たんぱく質の構造が変化するので、免疫反応が起こる可能性があるという懸念を話されていました。

今のところ、販売量の減少などを理由に取り扱いをやめるスーパーもあるようですが、ピューレも含めて通販などでも販売されています。私は知らなかったのですが、京都府宮津市のふるさと納税返礼品に「22世紀ふぐ」「22世紀鯛」として、先にあげたゲノム編集の魚が採用されていました。

届け出されている7点すべてに共通するのは、本来必要があつて備わっている生物の機能を停止させ、目的としている「生き物」に変えていくというところだと思います。遺伝子を操作するという「神の領域」に手を出しているような気がして、個人的には不安と嫌悪の気持ちがあります。

いろいろな記事を見ていると、ゲノム編集をすすめ、広めていく前提で動いているように感じます。たとえ安全だったとしても「遺伝子操作したトマトが普通のトマトと同じ」だから問題ないという評価の仕方には疑問を覚えます。今後、ゲノム編集のみならず、遺伝子組み換えの動植物が自然界に放たれることで、「フランケンシュタイン」を生み出さないことを願うばかりです。

※GABAは、植物が乾燥や高温、風、損傷、感染などのストレスに直面するとつくられて、細胞がストレスや環境の変化にうまく対応できるように助け、細胞を守る役割をたしています。人の場合も、GABAはストレスを受けたときにつくられ、疲労感の緩和、睡眠の質の改善、血圧を下げる働きなどを担っています。（文責：上野）

【参考資料】(順不同)

1. 「ゲノム編集によってどのようにGABAが増えるのか？」『青空トマト学園オンラインショップ』
<https://aozora-shop.sanatech-seed.co.jp/shop/information/column005>
2. 【回答】ゲノム編集トマトの販売についての要請・質問状への株式会社イズミからの回答(2024年10月17日)「日本消費者連盟ホームページ」
<https://nishoren.net/new-information/20468>
3. 消費者庁データベース「機能性表示食品の届出情報検索」食品名:シシリアンルージュハイギャバ(様式I:届出食品の科学的根拠等に関する基本情報(一般消費者向け))。
4. 「LIVE適塾☆世相解剖学第12回ニコ生ライブ ゲスト:東大大学院教授 鈴木宣弘氏」
5. 「ゲノム編集技術応用食品及び添加物の食品衛生上の取扱要領に基づき届出された食品及び添加物一覧」令和6年10月16日更新
https://www.caa.go.jp/policies/policy/standards_evaluation/bio/genome_edited_food/list
6. 「販売が始まったゲノム編集食品 トマト、マダイ、トラフグ(たねと食とひと@フォーラム事務局員 西分千秋)【発売中】季刊『社会運動』2022年4月発行【446号】特集:農業危機 ー生産する消費者運動」『一般社団法人市民セクター政策機構ホームページ』<https://cpri.jp/5385/>



ふろふき大根

作り方

- 1 大根を洗い、2cm幅に切って皮をやや厚めに剥いたら片面に十字の隠し包丁を入れる
- 2 鍋に大根と、かぶるくらいのとぎ汁を加えて火にかけ、煮立ったら弱火で15分ほど茹でる
- 3 2を軽く水で洗って昆布を鍋の底に敷き、隠し包丁を入れた面を下にして大根を並べる
- 4 もう一度、かぶるくらいの水(分量外)を加えて火にかけ、煮立ったら弱火で15~20分ほど茹でる
- 5 鍋に☆を合わせ、弱火にかけて木べらでとろみがつくまで練り混ぜる
- 6 器に4 5を盛り付けてお好みに刻んだ柚子皮を飾り、完成

材料 (2人分)

- ・大根・・・・・・・・・・ 8cm
- ・米のとぎ汁・・・・・・・・ 適量
- ・昆布・・・・・・・・・・ 5×5cm
- ☆砂糖・・・・・・・・・・ 大匙1
- ☆味噌・・・・・・・・・・ 大匙2
- ☆酒・・・・・・・・・・ 大匙1
- ☆みりん・・・・・・・・・・ 大匙1
- ・柚子皮・・・・・・・・・・ お好み

ふろふき大根の「ふろふき」には熱々をほおぼる際に、ふうふうと息を吹くのが蒸し風呂で息を吹きかけて垢をとる様に似ているから「風呂吹き」とした説と、大根は体に良く、安価で経済的であることから「不老富貴」という文字を当てたという説があります



春菊と油揚げと 長ネギのサラダ

作り方

- 1 春菊を洗い、冷水を張ったボウルに5分ほど浸けてから水気をよく切る
- 2 茎の部分は薄く斜め切りに
葉の部分は2～3等分に切る
- 3 長ネギを洗い、千切りにする
- 4 油揚げをトースターでこんがり焼き
粗熱が取れたら縦半分に切って
1cmほどの細切りにする
- 5 器に2 3 4 を盛り付けて
よく混ぜ合わせた☆を和える
- 6 ちぎった焼き海苔を散らして
塩胡椒で味を整えたら完成

材料 (2人分)

- ・春菊・・・・・・・・・・ 1袋
- ・長ネギ・・・・・・・・・・ 10cm
- ・油揚げ・・・・・・・・・・ 1袋
- ☆砂糖・・・・・・・・・・ 大匙1
- ☆酢・・・・・・・・・・ 大匙2
- ☆醤油・・・・・・・・・・ 大匙1.5
- ☆ごま油・・・・・・・・・・ 大匙2
- ☆白ごま・・・・・・・・・・ 大匙1
- ・焼き海苔・・・・・・・・・・ 適量
- ・塩胡椒・・・・・・・・・・ 少々

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

ジェイ農園のホームページのご案内

ジェイ農園のネット上でお買い物をしていただけるサイトをご案内申し上げます。

全国の産地から多数の米や野菜、加工品等の出品がされているオンラインの直売所『食べチョク』、ジェイ農園のホームページ内にある販売ページの2か所でお買い物をしていただけます。ジェイ農園の販売ページも食べチョク同様、代金引き換え以外のクレジットカードやコンビニエンスストアでのお支払いなど支払い方法も広がり、より便利にお買い物をしていただけるようになりました。

関西では大阪、神戸、西宮、芦屋等でマルシェや出張直売所の出店をしていますが、ご遠方の方やお急ぎの方には、先のサイトからご注文をしていただけましたらと思います。

この機会に各サイトをご覧になっていただけましたらと思います。
下のQRコードを読み取ってサイトへどうぞ♪

▶ ジェイ農園
ホームページ



▶ ジェイ農園
販売ページ



▶ ジェイ農園
食べチョク
ページ



餅つき大会を開催しました♪

昨年12月15日(日)にジェイ農園にて餅つき大会を開催しました。参加者は、ジェイ農園のグループ会社であるジェイ教育システムズの塾生さんたち。

昨年に収穫されたもち米の『羽二重餅』を使って杵と臼でつく本格的な餅つきです。

できたてのお餅を皆で焼餅、雑煮、ぜんざいなどにいただきました。焼餅は炭火で焼いて、その場でしぼった醤油を使いましたので、おいしさも格別でした。焼いただけのお餅を何もつけずに食べていた子たちもたくさんいて、炭火の前で焼いては食べを繰り返していました。自分たちでついたお餅は、どんなお餅よりもおいしかったのだと思います。

「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