

自然との共生をめざす

ジェイ農園

丹波だより

堆肥づくり

2025年2月号 NO.80

ふと見上げると、木々の間でメジロの群れがエサを啄んでいます。その横でジョウビタキが膝を屈伸させているようなしぐさでピーピーと鳴いています。

もう「2月」です。あわただしく、今年も進んでいきます。きれいに澄んだ、まさに抜けるような「空の青さ」に目を奪われている間に、幾日も過ぎ去っていくような感覚です。ますます時間が加速しているかのようです。

圃場ではいつものように、乾田が冬の風にホコリを振りまいています。

閑散とした寒空の下、一部の圃場では、ニンジン・大根・キクイモ・里芋などの収穫が行われています。山に目をやると、濃い緑の低木が密集した辺りで「柑橘系の黄色い果実」がたくさん実っています。収穫です。

ジェイ農園の作業場では、「米の粳摺り、色彩選別、精米、袋詰め」作業が活発に行われています。今年も“米不足”(≡食料不足)と言われるのでしょうか？

他の圃場でも、次年度の作付けに備え「土づくり」と「堆肥作り」が続きます。「ハウスの手入れ」も欠かせません。春には登場する作物の播種も始まります。

すでに、次の季節のための準備が着々と進んでいきます。「生き物」相手の仕事

は手を抜く暇がありません。大きな宇宙のリズムに乗って着々と進めていきます。

ところで、今年、北国では大変な大雪です。幸い丹波は比較的穏やかな冬となりました。すでに桜の芽が例年通りの膨らみを見せています。忠実に、確実に「命の季節」が刻まれていきます。自然の営みの「忠実さ」「厳格さ」「ぶれない姿」が、人の営みを決して裏切らずに、実はしっかり支えてくれているのだと思います。(感謝)



いよいよ世界は、トランプアメリカ大統領の再登場を機に、大変革の段階へと向かいそうです。公言していた通り、早速不法移民の強制送還が始まりました。言ったことは実現するのが、元々トランプ大統領の実績ですから、どんどん改革が進んでいくのでしょうか。

かつて、「お天道様が見ているよ」「嘘つきは泥棒のはじまり」「人の振り見て我が振り直せ」と当たり前に、日常的に教えられてきた日本人。今や、ほんの少数の心ある仕事師を除いて、政治家を筆頭に大半の“偉い”人たちは、医師も、大企業も、大手マスコミやNHKまでもが「どうも違うぞ、国民のためにやってないぞ」となり、ここは本当に「日本ですか？」と言われ始めるまでになりました。

アインシュタインをして「人情に厚く、民度の高い、素晴らしい国」とうならせたこの「日本の文化」は、一体、今後どうなっていくのでしょうか。

もはや他人事ではなく、季節を愛で、自然と共生し、恩送りの精神で、感謝と後楽と恩返しの日々、その「お互いさま」の義理人情に厚い、生真面目な日本人らしい日常を取り戻してこそ、この大峠の時代も「大難を小難に」「小難を無難に」変えていけるのでしょうか。

ジェイ農園も、まず自分たちの日常をしっかりと見つめ直し、決してお客様や仲間を裏切らないよう、誠実に精進していこうと決意を新たにしています。

(文責:社)

「一汁一菜」の朝食で「体内時計」は整えられる

皆さま、朝食は食べていますか？筆者の私はもうここ何年も朝食をとっていないのですが、実は朝食には体内時計を整えてくれる素晴らしいメリットがあるそうです。うっすらとそのような話は知っていたのですが、確かに生活リズムが整っているとは言い難い日々を過ごしているので、今年は心機一転！朝食にチャレンジしてみようかな？と思っております。それでは一緒に朝食と体内時計の関係性について深掘りしていきましょう！！

まず人間の体には1日のリズムを作り出す体内時計が備わっていますが、1日が24時間周期であるのに対し、体内時計は約24.5時間周期といわれており、少しずつズレが生じています。このズレが大きくなっていくと心や体の不調に繋がってしまうため、毎日調整することが大切なんです。

体内時計は主時計と副時計の2種類があり、主時計は毎朝太陽の光を浴びることによってリセットすることが可能です。一方、副時計の調整は臓器が鍵を握っており、朝起きて1時間以内に朝食をとることが理想的とされています。

つまり朝起きたらまず朝日を浴びてから朝食をとることによって、体内の主時計と同じリズムで副時計を進めることができるので、1日の良いスタートを切ることが出来るということですね！

朝食をとるメリットは分かったけれど、そんなゆっくりする時間はないという皆さま、私も全くその通りだと思います。なので少しでも負担を減らして無理なく続けられるように「一汁一菜」の朝食を提案させていただきます。

一汁一菜とはお米・汁物・おかず1品という献立で、江戸時代には庶民は三食とも「一汁一菜」で健康に過ごしていたようです。ここで注目したいのが、おかずは漬物でも良いということ。野菜たっぷりの具沢山の味噌汁を作って梅干しやたくあんでも添えれば、それはもう1日の始まりにふさわしい立派な朝食なのです。

お米を前の晩、寝る前に研いで浸水しておけば、朝はちゃちゃっと味噌汁を作るだけ。もはや味噌汁も作っておけば、朝の準備をしながら火にかけるだけで完成です。ただ、そうはいつでも毎日やるのは難しそう...ですよ。私もいきなり完璧を求めずに、まずは一週間の内2~3日でも挑戦してみようと思います。皆さまも今年は朝食をとって、体内時計を整えてみませんか？

(文責：まひる)

今月のおすすめ野菜 のらぼう菜

冬野菜でおすすめの葉物野菜が『のらぼう菜』です。

のらぼう菜(野良坊菜)はアブラナ科アブラナ属の野菜で、一般的に「なばな」と呼ばれる種類です。日本固有種ではなく江戸時代に伝来したと言われてはいますが、その時期や経緯は不明です。ただ江戸時代の飢饉のときにのらぼう菜が多くの人を飢えから救ったという伝承が残されています。



江戸時代から日本で栽培されてきたのらぼう菜ですが、その知名度は全国的には低めだそうです。ここ関西でも知名度は低く、初めて見るという方も多くいらっしゃいます。それもそのはずで、収穫後に鮮度が落ちやすいのらぼう菜は、基本的に地産地消される地方野菜として根付いているからです。

主な生産地は東京都の西多摩地方で、関東ではそこそこ知名度のある野菜です。

のらぼう菜は栄養価も高く、βカロテン、ビタミンB群が豊富に含まれていて、クセがなく、灰汁が少ない野菜です。ただ根元部分の茎は太めなので、気になる方は下茹でをされると良いでしょう。下茹でのポイントは「沸騰したら塩少々を加える」「太い根元の茎からお湯に入れる」「茎が浸かって10数秒後に葉を入れる」「葉は湯通しする程度でサッと引き上げる」です。

最後に料理についてですが、のらぼう菜は油との相性が良く、中でもオリーブオイルはとても良いので、パスタはおすすめ料理のひとつです。その他、下茹でしたのらぼう菜とオリーブオイルに塩を混ぜたものを準備し、のらぼう菜を塩入のオリーブオイルにディップして食べるだけというものもおすすめです。これは、西宮市のイタリア食材店『ciaomami(チャオマミ)』の店主さんから教えてもらいました。個人的に毎冬の定番メニューとして楽しんでいますが、素材の旨味をお楽しみいただけるとと思います。その他、他の具材と一緒に炒めるなどの炒め物もおすすめです。

ぜひ出荷されている間に一度はのらぼう菜をお召し上がりください。

(文責:砂田)

今月のおすすりめ品 トマトジャム

夏に人気のジェイ農園の「アロイトマト」。
このアロイトマトをふんだんに使ったのが
今回ご紹介する『トマトジャム』です。

一般的なトマトの品種である「桃太郎」で
はなく、アロイトマトで作ったのは、昔ながら
のトマトの味をジャムにしても楽しめないか
と申つてのことです。

原材料は、ジェイ農園のアロイトマト、有機
砂糖、ジェイ農園のすだちの果汁を使用し
ています。

ジャムの中でも珍しい方の部類に入るトマトジャムですが、パンとの相性
も良く、アロイトマトの酸味と程よい甘味が食欲を増進させます。また、トマ
トの酸味を活かしてオリジナルのドレッシングにしても良いかと思ひます。
ドレッシングはオリーブオイルにトマトジャムを加えてそこに塩とレモン果
汁などを入れたり、レモン果汁の代わりにバルサミコ酢を入れてかき混ぜ
るだけでドレッシングに早変わりします。

その他、トマトソースの Pasta の隠し味にも良いです。たくさん入れ過ぎ
ないように味見しながら加えていくと良いと思ひます。おやつやお酒のお
つまみとしてクラッカーに少し塗っていただくのも良いです。このクラッ
カーのせ、おすすりめです♪

ジェイ農園の既存のジャム同様、ニューフェイスのトマトジャムもお楽しみ
いただけましたらと思ひます。



品名: トマトジャム

原材料: アロイトマト(兵庫県丹波市
産《ジェイ農園》)、有機砂糖、すだち
果汁(兵庫県丹波市産《ジェイ農園》)

内容量: 140g

製造所: NPO法人かたくり就労継続
支援事業所 きらめきワーク

2025年2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 ガーデン翠ヶ丘	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 ガーデン翠ヶ丘	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 ガーデン翠ヶ丘	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 ガーデン翠ヶ丘	24	25	26 淀屋橋オドナマルシェ	27 ミオソラマルシェ	28	3/1 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店

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:2/6(木)、2/13(木)、2/20(木)、2/27(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:2/1(土)、2/8(土)、2/15(土)、2/22(土)、3/1(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
- 元町水曜日様
日程:2/19(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:2/26(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:2/1(土)、2/8(土)、2/15(土)、2/22(土)、3/1(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1階
- 株式会社今井商会様
日程:2/2(日)、2/9(日)、2/16(日)、2/23(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
- ガーデン翠ヶ丘様 ※ご移転前のメインディッシュデリカテッセン
様前駐車場
日程:2/2(日)、2/9(日)、2/16(日)、2/23(日)
時間:14:00-17:00
場所:兵庫県芦屋市翠ヶ丘町7-10

●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やfacebook等もアップしています。どうぞご覧ください♪



▲ジェイ農園
ホームページ



▲ジェイ農園
販売ページ



Instagram



facebook



●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

「堆肥づくり」

春に向むけて、農機や田畑、水路などの手入れを行っていくのですが、堆肥づくりも大切な作業になります。

秋～冬にかけて集めていた草や落ち葉、大豆殻などを使って堆肥を仕込みます。堅めの草や落ち葉、柔らかい草、そして大豆殻など、水をかけながら積み上げていきます。



▲草や落ち葉が積み上げられていく様子

木枠に草をどんどん水をかけながら入れ込んでいきます。いっぱいになったら、その木枠を上にもずらし、また草を入れていきます。繰り返すことで徐々に高くなっていきますので、最終的には脚立などを使って上らないと積み上げられなくなるため、そこまでくると完了です。



ブルーシートをかけて、雨水が入って水分が多くなり過ぎないようにします。そして、温度計をさして仕込みは終了です。

数日後には、発酵によって40℃、50℃、60℃と温度が上昇してきます。

70～75℃を目安に積み上げて仕込んだ堆肥を崩して積みなおします(切り返し)。木枠を地面に置き、外の草を内側に、中の草を外側に入れ替えながら、入れ込んでいきます。そして同じように積み上げていきます。

温度が上がった堆肥からは、ブルーシートを取ると湯気が上がります。切り返していても、草が温かく、時には素手で触るには熱いくらいになっています。

こうした作業を温度が上がるたびに何回か行っていきます。そうすると仕込んだ当初のサイズからは半分以下の高さにまで小さくなり、最終的には木枠1段～2段くらいの高さになります。

出来上がった堆肥は、畑の土と混ぜて苗づくりのための土に使っていきます。

草や落ち葉などを積み上げるだけで、しっかりと発酵70℃もの高温になるのは不思議です。それぞれの植物にいる微生物がしっかり働いてくれているということですね。

春までの間にこうした堆肥の山をいくつか作成して、夏野菜のための苗づくりに使用する育苗土の材料にしていきます。

(文責:上野)





原木しいたけと

長ネギの柚子胡椒炒め

作り方

- 1 原木しいたけの軸を落として薄切りにし、軸は縦半分に切る
- 2 長ネギは洗って3cm幅に切る
- 3 フライパンにオリーブ油を中火で熱し 1, 2 を炒める
- 4 焼き色がついたら☆を加えて蓋をし、弱火で蒸し焼きにする
- 5 全体に火が通ったら蓋を開けて少し水分を飛ばし、盛り付けて完成

材料 (2人分)

- ・原木しいたけ・・・・・・・・ 3個
- ・長ネギ・・・・・・・・ 1本
- ・オリーブ油・・・・・・・・ 大匙1
- ☆酒・・・・・・・・ 大匙1
- ☆醤油・・・・・・・・ 大匙1
- ☆柚子胡椒・・・・・・・・ 小匙1

原木しいたけとはクヌギ、コナラ、ミズナラなどの木に菌を植えて自然環境に近い形で栽培されるきのこです。

スーパーなどで売っているものは菌床しいたけといい、おがくずを固めたブロック(菌床)に菌を植えて、暗い室内で人工的に養分を与えて栽培されています。

原木しいたけは菌床しいたけと比べて生育にとっても時間がかかり収穫までの労力も大変なものです。

しかし、実際に食べ比べてみるとその違いは明らか。

食感・旨味・香り,,,全てにおいて魅力的な原木しいたけぜひ一度シンプルな調理でその旨味を味わってみてください♪



乾燥しいたけと

春菊の旨味スープ

作り方

材料 (2~3人分)

- ・乾燥しいたけスライス・・・4g
- ・冷水・・・・・・・・・・800ml
- ・春菊・・・・・・・・・・40g
- ・長ネギ・・・・・・・・・・10cm
- ・塩・・・・・・・・・・小匙2
- ・胡椒・・・・・・・・・・少々
- ・ごま油・・・・・・・・・・少々
- ・ラー油・・・・・・・・・・少々

- 1 乾燥しいたけスライスを冷水で戻す
- 2 春菊を洗い、食べやすい大きさに長ネギは小口切りにする
- 3 1 を戻し水ごと鍋に入れて2 を加え、中火にかける
- 4 沸騰したら弱火にし、塩を加えて5分ほど煮る
- 5 器によそい、胡椒とお好みでごま油かラー油を垂らして完成

乾燥しいたけの戻し方は簡単で水に漬けるだけですが、温度が重要です！

旨味を最大限引き出すコツは

「冷水で、一晩置くこと」

戻し汁は冷蔵庫で保存すると

最大1週間もつと言われています

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を覗いてみてください♪

▶ 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



●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、「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♪

その他、定期購入の野菜セット等の到着日時の変更やキャンセルなどもこちらで承ります。商品や野菜などのお問い合わせもできますので、便利です。

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、お名前とよく行くマルシェや出張直売所、またはサイト名を入力して送信ボタンをクリックするとジェイ農園のLINE公式アカウントに登録が完了です。以後、チャットで個別のやり取りができます。この機会にぜひご登録をお願いいたします!!

「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