

自然との共生をめざす

ジェイ農園

アブラナの収穫

丹波だより

2025年3月号 NO.81

いよいよ3月(弥生)年度末です。太陽は今日も燦燦と大層まぶしく、と
いってきもちの良い、清々しいエネルギーを地上に注いでいます。雲間や雲
の縁取りには彩雲が見て取れます。早朝の空気は、喧騒な昼間とは全く違っ
た、澄み切った透明感のある陽射しを地上の隅々まで浸透させています。

空は、今日は奥の深い青空です。吐く息の白さもさながらに顔が痛いほど
ピーツと凍り付きます。寒波襲来です。とはいえ、山々の緑も、目を凝らすと、
そこはかたなく白っぽさも感じられるようになってきています。新芽が芽吹
き始めたようです。「春遠からじ」です。

田んぼは「春起こし」の最中です。そこここでトラクターが朝から走り回っ
ています。四季折々の風情です。まもなく春です。足元の土も小さな野草が芽
吹きはじめ、うっすらと緑色の絨毯が広がり始めています。

ジェイ農園の春の準備も着々と進んでいます。堆肥作りも佳境に入ってい
ます。ハウスも増え、去年の反省に立って、圃場としっかりお付き合いです。

今年は積雪の日が意外と多く、霜害対策も大変です。あと少し、気を抜かず冬野菜のお世話です。



一方、今年も日本では『米騒動』が始まりそうです。国家が管理する米蔵？から「21万トン」もの米が行方知れずとか。21万トンは国民全体が毎日食べても1か月分ほどにもなる量だそうです。大変な量が紛失？ 計算間違い？ マスメディアではほとんど取り上げないことも含め、不思議な国になっています。全部税金で賄われているのに……。

他方、アメリカでは「真実の暴露」がますます進んでいます。「USAID」の膨大な金の流れが白日の下にさらされつつあります。本来「発展途上国支援」のはずが、実は5%ほどしか使われておらず、そのほとんどが各国のマスメディア、政治家、テロリスト、WHOにまでばらまかれ、日本のテレビに出ている“有名な”トランプ嫌いのコメンテーターにも「アメリカのお金」が渡っていたようです。日本も変ですが、アメリカはもっととっくに変でした。

しかし、振り返ってみれば、今でもそうですが、政治参加(=投票行動)を邪魔くさがっていた国民の「社会意識(主権者意識)の後退」が投票率の低下を呼び、その結果、“組織票”に支援された政治家だけがその組織のための政治を行っていく。その繰り返しでここまで来てしまったようです。民主主義は多数決と教えている教育現場も考えると、歴史の時間ではないですが、本当に物語のような「国家・国民支配」の現実があるのですね……。やはり、邪魔くさがって、人任せにすると、とんでもないことになる。という現実を突きつけられつつあるようです。「権利=義務」「義務=権利」の法則をしっかりと認識しなさいといけないと感じます。お天道様が見ています。

(文責:社)

春を告げる代表的な「山菜」のご紹介！！



タラの芽



コシアブラ



わらび



こごみ

タラの芽

タラノキの若芽で「山菜の王様」と呼ばれています。数ある山菜の中でも人気が高くポピュラーで、日本全国に自生していますが、近年はハウス栽培も盛んに行われています。天然物のタラの芽は4～6月頃までが旬の時期です。ほのかな苦味と山菜ならではの風味、噛むほどにコクがあり、もっちり食感がとても美味しく、これぞ山菜といった食味は「王様」の名にふさわしい！

コシアブラ

タラノキの仲間でありウコギ科の落葉高木の若芽。こちらは「山菜の女王」と呼ばれています。私は食べたことがないのですが、根元はコリッとした食感で、葉の部分はセリのようなほろ苦い風味だそう。かつては樹脂を絞って濾したものを塗料として使っていたことから、こしあぶら(濾油)と呼ばれています。平安時代に「漆」が登場するまで、とても重宝されたようです。ほとんど栽培されておらず、木が高くなるため収穫が大変なこともあり、あまり一般的には流通していないのだとか。一度は食べてみたいですね、、、

わらび

こちらも日本全国に自生していて、シダ植物の一種で若芽を食べます。根には澱粉が多く含まれており、これを粉にしてわらび餅が作られます。江戸時代など、飢饉があった際には重要な食料として用いられていたようです。我が家はシーズンになると道の駅などを巡って入手し、醤油漬けにして毎年欠かさず楽しんでいます。粘りのあるシャキッと食感がクセになります。

こごみ

そしてこちらも「わらび」と同じくシダ植物の一種です。「クサソテツ」という植物の若芽で、アクが少なくとても食べやすいことで知られています。私も大好きで中々出会う機会が少ないのですが、見かけたら必ず買うようにしています。食べ応えのあるムッチリ食感、ほろ苦さの中にある甘さ。全てが個人的ナンバー1なので機会があれば是非お試しください！

(文責：まひる)

今月のおすすりめ品 干し芋

毎年ご好評いただいております『干し芋』。

今年もジェイ農園で育った自然栽培のサツマイモを使って干し芋をご用意いたしました。

今年もサツマイモの品種は、紅はるかを使用しています。

紅はるかは、しっとりとした食感と甘味が特徴です。そのため市販の干し芋にも紅はるかが使用されるケースが多いですね。

以前はジェイ農園の加工場で作っていたため賞味期限が短かったのですが、今年からは専門の加工会社様のご協力で、賞味期限を9か月に延長させることができました。

賞味期限の延長は、たくさんのサツマイモ(紅はるか)を育てて在庫がたくさんあるということもありますが(笑)、これから起こるかもしれない食料不足のときに賞味期限が少しでも長いものを作っていこうと考えたからです。

ですので、おやつとしてお召し上がりいただくだけでなく、保存食としてもご利用いただきたく思います。

あと今回は通常の「平切り」の仕様だけでなく、一口サイズで食べやすい「乱切り」、加工時に出た「切子」の仕様もご用意しています。随時準備ができ次第、マルシェや出張直売所にて販売してまいります。その他、食べチョコやジェイ農園の販売ページでも販売いたしますので、また覗いてみてください。

またより多くの皆さまにお届けしたく思い、まとめ買いのセットをご用意いたしました。ご家族、ご近所、同僚の方とまとめ買いをご利用いただき、お得にお買い物をしていただけましたらと思います。価格は以下のとおりです。



干し芋(紅はるか・平切り)の価格



干し芋 1袋	700円(税込)	定価です。
干し芋 3袋	1,950円(税込)	150円お得
干し芋 5袋	3,000円(税込)	500円お得
干し芋 10袋	5,500円(税込)	1500円お得



甘くておいしい紅はるかの干し芋。ぜひこの機会にお求めください。

(文責:砂田)

今月のおすすめ野菜 菜の花

春が本格化しているこの時期、野山や河川敷でも目にするのが菜の花。

実は、菜の花はアブラナ科アブラナ属の花の総称で菜の花という種類の花はありません。私たちがよく目にする菜の花は、『アブラナ』のことです。



▲アブラナ

毎年2月後半より当社の野菜セットやマルシェや出張直売所にていろいろな菜の花をご用意しています。

当社の取り扱い(仕入れ品も含む)のラインナップは、アブラナ、水菜、小松菜、白菜、チンゲンサイ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワーなどです。

菜の花の栄養価は高く個体差はありますが、水溶性食物繊維、不溶性食物繊維、食物繊維、βカロテン、葉酸、ビタミンC・Eが含まれています。

菜の花の料理

やはり菜の花の王道の料理は、おひたしでしょうか。出汁、みりん、醤油で味つけるおひたしは、絶品ですね。

でも今回は、あえて洋風の菜の花のレシピをご紹介します。

★菜の花のオイル煮のレシピ

●材料:菜の花 1束、にんにく 1片、鷹の爪 1本、オリーブオイル適宜、塩少々

●作り方

1. 菜の花は洗って2~3等分に切る
2. にんにくは半分に切って芯を取ってスライス、鷹の爪は種を取っておく
3. 菜の花、にんにく、鷹の爪を小鍋に入れ、オリーブオイルをたっぷり回しかけて、蓋をして中火にかけ、煮立ったら弱火にする
4. 時々かき混ぜ、菜の花につやが出てきたら、塩を加えて混ぜる
5. 火を止め、オイルごと器に盛って出来上がり

塩加減でおかずにもなりますし、これをアレンジしてパスタにしても良いかと思います。

今年もたくさんの菜の花をご用意して皆さまのご来店をお待ちしております。ぜひ旬の味をお楽しみください♪



(文責:砂田)

2025年3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 元町水曜市	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	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 ガーデン翠ヶ丘	31	4/1	2	3 ミオソラマルシェ	4	5 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きます。

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。



▲ジェイ農園
ホームページ



▲ジェイ農園
販売ページ



Instagram



facebook



●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♪

●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：3/6(木)、3/13(木)、3/20(木)、3/27(木)、4/3(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：3/1(土)、3/8(土)、3/15(土)、3/22(土)、3/29(土)、4/5(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

- 元町水曜市様

日程：3/19(水) 時間：11:00-19:00

場所：兵庫県神戸市元町商店街一番街

◇出張販売

- マメヒコ神戸店様

日程：3/1(土)、3/8(土)、3/15(土)、3/22(土)、3/29(土)、4/5(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：3/2(日)、3/9(日)、3/16(日)、3/23(日)、3/30(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：3/2(日)、3/9(日)、3/16(日)、3/23(日)、3/30(日)

時間：15:00-18:00 ※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

※出店の調整のため誠に申し訳ございませんが、3月は淀屋橋オドナマルシェをお休みさせていただきます。

「野草を食す-ギシギシ-」

春になると野草も新芽を出して、目立ってきます。この時期の草は柔らかそうで、本当においしそうに見えます。もしかしたら、「おいしいかも」と思って生で口に入ると、渋くて食べられなかったりしますが、「きっとおいしいものもあるはず」ということで、「野草を食す」ことに挑戦してみようと思います。

今回は、田畑の畦によく生えていて、草刈り程度はビクともしない厄介な草の代表格である「ギシギシ」(写真A)を食べてみようと思います。

ギシギシはタデ科の多年草で、ゴボウのような太い根を深く張ります。地上部がなくなっても、根の上部が残っていると、そこから芽を出して成長するため、(写真B)なかなか枯れてくれません。

この根は漢方では「羊蹄根」という生薬名で呼ばれており、緩下剤として慢性の便秘に用いられています。今回食べるのは「葉」です。

参考にしたのは、『野草をおいしく食べる本』です。ここには、3月～6月ごろに株の中心から出ている若芽とその周囲の葉を収穫するとありました。外はまだ寒いので、ハウス内に出てきていた新しいギシギシの葉を収穫しました(写真C)。

塩をひとつまみ加えた熱湯に入れて、5-6分ゆでた後、冷水に10分さらすことであく抜きができるということなので、実際に行ってみました。

さっと水洗いして、沸騰したお湯で、5分湯がきました。湯がいているときの香りは、ハウレンソウのようで、緑色から、薄い茶色のような色に変わり、しっかりしていた葉は、ヨレヨレ、クタクタになりました(写真D→写



真E)。

葉の様子を見ようと手で広げてみましたが、ちぎれてしまいます。水に濡れた半紙を扱うような柔らかさです。



冷水にさらした後、軽く水気を切ってそのまま食べてみると、田畑に生えている強靱なイメージと異なり、かなりあっさりした葉野菜のような味で「これはいける！」と思いました。

ギシギシはシュウ酸が多いため、生で食べてみたときはアクがつよく酸味もあって、正直食べられません。5分湯がいたあと、更に水にさらすと青臭さはほとんどなくなり、かなり食べやすくなっています。お醤油をかけてお浸しにすると、野菜と同じくらいおいしくいただけました。

もう少し、湯がく時間を短くしても良いかもしれません。試しに短めの30秒～1分ほど湯がいて、5分冷水にさらしたものも食べてみました。葉でもわずかに酸味が感じられ、繊維が口に残りましたので、さすがに1分程度では短すぎるように思います。

わずかな根っこからでも芽を出して生き残ってくる生命力と大きく育つその姿から、硬くて苦くて食べられないのではないかと考えていましたが、しっかり湯がけば十分お浸しでおいしくいただけることがわかりました。



新芽はぬめりがあり、オカジュンサイとも呼ばれています。野菜の端境期に、畦を歩けばどこにでもあるギシギシが、葉野菜のようにいただけるのは、ありがたいですね。

次はもう少し大きくなった葉を食べてみようと思います。

(文責:上野)

【参考】 大海淳著『野草をおいしく食べる本』スタンダード・プレス2018年



タケノコと油揚げの 土鍋ごはん

作り方

- 1 お米を研ぎ、土鍋に入れる
タケノコの水煮を食べやすい薄切りにして、油揚げを湯通しする
- 2 油揚げを縦半分に切り5mm幅で短冊切りにする
- 3 具材を全て土鍋に入れて☆と水を加え、軽く混ぜ合わせる
- 4 中火で熱し、煮立ったら弱火で12~15分ほど炊き、火を止めて15分ほど蒸らす
- 5 さっくりと混ぜ、茶碗によそい完成

材料 (3~4人分)

- ・お米・・・・・・・・・・ 2合
- ・タケノコの水煮・・・・ 150g
- ・油揚げ・・・・・・・・・・ 1枚
- ☆醤油・・・・・・・・・・ 大匙2
- ☆酒/みりん・・・・・・・・ 大匙2
- ☆麵つゆ・・・・・・・・・・ 大匙1
- ・水・・・・ 適量(400~450ml)

具材はシンプルにタケノコと油揚げのみ！！

炊き込みごはんは土鍋で作るとおこげが美味しいので、今回は土鍋のレシピですが、炊飯器でももちろんOKです。炊き込みごはんはごはんを主役にするか、おかずと一緒に楽しむかで味の濃さを決めるのが醍醐味なので、中間くらいのイメージで作りましたが、ぜひその日の気分や食卓に合わせて調節してくださいね！せっかくタケノコが主役なので、シンプルに塩と酒のみで炊くのも奥深い旨味を味わえておすすめです^^



タケノコの

バター醤油炒め

作り方

- 1 タケノコの水煮を根元と穂先に分けて根本はいちょう切りに、穂先は食べやすい大きさに切る
- 2 フライパンにバターを中火で熱し1を炒める
- 3 香ばしく焼き色がついたら☆を加えて絡めながら炒める
- 4 器に盛り付け、お好みで刻みネギを飾り、胡椒を振って完成

材料 (2人分)

- ・タケノコの水煮・・・ 200g
- ・バター・・・・・・・・・・ 10g
- ☆醤油・・・・・・・・・・ 大匙1~2
- ☆酒/みりん・・・・・・・・大匙1
- ・刻みネギ・・・・・・・・お好み
- ・胡椒・・・・・・・・・・少々

タケノコの水煮によく見られる白い粉のような固まりはアミノ酸の一種である「チロシン」が結晶化したものです。

加熱によって溶け出し、冷えると白く固まるので見た目や食感が気になるようであれば、水である程度洗うか軽く茹でると、お湯に溶けてきれいになります。

「チロシン」は脳を活性化したり、ストレス緩和や集中力を高めるなどの効果があるとされていますが、私は軽く洗う派です..笑



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