

丹波だより

AUG. 2019 | ISSUE NO. 14



オクラの花

CONTENTS

- ▷ オクラは生でも食べられる
- ▷ 青じそと赤しそ
- ▷ いろいろなナスたち
- ▷ ナスの味噌炒め
- ▷ 第3水曜日は元町へ！
- ▷ “土づくり”には時間がかかる
- ▷ 9月のお知らせ

自然との共生をめざす

ジエイ農園



今はしゃがんで収穫しているけど、
実は身長より大きくなる
んです。

◇左：オクラ収穫中 ◇右上：オクラの生育初期 ◇右下：収穫間近のオクラ

オクラは生でも食べられる



◇丸オクラ(左)と角オクラ(右)

ジェイ農園では、切り口が五角形の『角オクラ』と、円形の『丸オクラ』を育てています。

一般的に丸オクラの方が生食に向いており、成長して大きくなっても柔らかくて美味しいと言われています。

しかし、うちの角オクラは特に柔らかいので、10cmを超える大きさになっても美味しく食べていただけます！

青

紫蘇

じそ

と

赤

紫蘇

しそ



◇上：三尾山と青じそ ◇下：赤しそ

青じそ

暑い夏に薬味として活躍する青じそは、赤しそよりも“βカロチン”が豊富で、よもぎやアシタバの約2倍も含まれていると言われています。

香りが良いだけでなく、実はとっても栄養豊富な野菜なんです。

赤しそ

赤しそは梅干しを漬けたり、しそジュースにしたりと、様々な形で使われます。鮮やかな赤色は“アントシアニン”によるもので、抗酸化作用や防腐・抗菌作用があり、その効き目は古くから知られ、漢方薬としても用いられているんです。



いろいろな

なす 茄子たち

ジェイ農園では大きく分けて
5種類の固定種のナスを育てています！
中にはちょっぴり個性的なものも。。

イタリアンナス

皮はしっかりしていますが、果肉
は柔らかいナスです。
輪切りにしてステーキにすると、
とろけるような食感を楽しめます。

水ナス

皮も果肉も柔らかく、水分が多い
のが特徴です。
果肉から染み出た水分を舌の上
にのせると、まるでシロップのよ
うな甘みが広がります。
また、漬物にすると抜群です。

◇1：イタリアンナス ◇2：水ナス

中長ナス

中長ナスとは、20cm前後の長さになる細長いナスの総称。皮は硬いけれど肉質はやや柔らかく、煮物や揚げ浸し、焼きナスなどにおすすめです。

大長ナス

その名の通り非常に長いナスです。40cmから60cmほどにもなります。

果肉が柔らかく、炒め物や揚げ物にすると油を吸いやすいので注意が必要です。

逆に煮物の場合は出汁が染みやすく、美味しく仕上がります。焼き上げて皮をむいた果肉はとても柔らかく、香ばしい香りとナスの風味が相まって“究極のナス料理”の完成です。

白ナス

アクが少なく煮汁が黒くならないので、煮物にすると色どりの美しさも楽しめます。

◇3：中長ナス ◇4：大長ナス ◇5：白ナス

みそ ナスの味噌炒め



ズッキーニやピーマン、タマネギなどを入れると更にボリュームアップ！

暑いときにアツアツの味噌炒めを食べると元気が出ます。

材料【2人分】

ナス	2本
味噌	小さじ3
酒	小さじ1
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

1. 調味料を全て混ぜ合わせる。
2. 切ったナスを少量の油（分量外）で炒める。
3. ①の調味料を②に入れて炒め合わせる。

タカノツメを加えるとピリ辛に！

第3水曜日は 元町へ！



毎月第3水曜日(12月除く)には、『丹波あじさいクラブ』という無農薬野菜を育てている農家さんたちのグループとして元町水曜市へ出店しています。収穫量の少ない、旬の野菜に出会えるチャンスかも。。。！

◇元町水曜市の様子

“土づくり”には 時間がかかる

最近、土ボカシという堆肥(たいひ)を仕込みました。材料は土、米ぬか、もみ殻、生ごみ、落ち葉を使用したベジタリアンな堆肥です。用途は水田や野菜全般など。完成するまで、4~6ヶ月ほどかかります。水田に土ボカシを施用すると、養分が流れ出にくく、2年目から味が良くなるそうです。



◇上：土を混ぜ合わせている様子 ◇下：温度管理が重要です

ジェイ農園9月のお知らせ

先日、午後の作業開始直後にゲリラ豪雨にありました。少し雨が弱くなってから圃場(ほじょう)の様子を見て回ったのですが、なんと隣の川の水が畦(あぜ)を超え、圃場にまで及んでいる所がありました。幸いにもその圃場はキクイモが手前にあるものの、ほかに作物はなかったので、被害はほとんどありませんでした。しかし、久しぶりに自然の力の強さと恐ろしさを感じた出来事でした。

出荷予定場所



ココモ春日店

〒669-4131

兵庫県丹波市春日町七日市648



ナナファーム須磨

〒654-0043

兵庫県神戸市須磨区外浜町1



JA丹波ひかみ本店

〒669-3461

兵庫県丹波市氷上町市辺440



ゆめタウン姫路

〒670-0055

兵庫県姫路市神子岡前3丁目12-17

イベント出店



元町水曜日

「丹波あじさいクラブ」として出店

場所：元町商店街一番街

時間：AM11:00～PM7:00

日付：9月18日(水) 毎月第3水曜日（12月除く）

最新情報



Instagram



Instagramで随時最新の情報をお届けします。農園の様子も毎日投稿しています。宜しければご覧ください。いいね、フォローお待ちしております。

#ジェイ農園

@j_nouen



自然との共生をめざす

ジエイ農園

〒669-4274 兵庫県丹波市春日町棚原78

TEL 0795-75-2250

FAX 0795-75-2251

MAIL tamba@j-farm2009.com

WEB <https://www.jnouen.com/>