

ジエイ

# 丹波だより

SEP. 2019 | ISSUE NO. 15



黒大豆の花

## 2019年9月号 CONTENTS

.....

- ▷お米よりも先に食べられていた里芋
- ▷“石川早生” & “赤芽大吉”
- ▷「三心五観」さんの絶品ランチ
- ▷インゲンの別名は“三度豆”
- ▷インゲンとジャガイモのきんぴら
- ▷“鷹の爪”乾燥中・・・
- ▷10月のお知らせ

自然との共生をめざす

ジエイ農園

にゃんと！

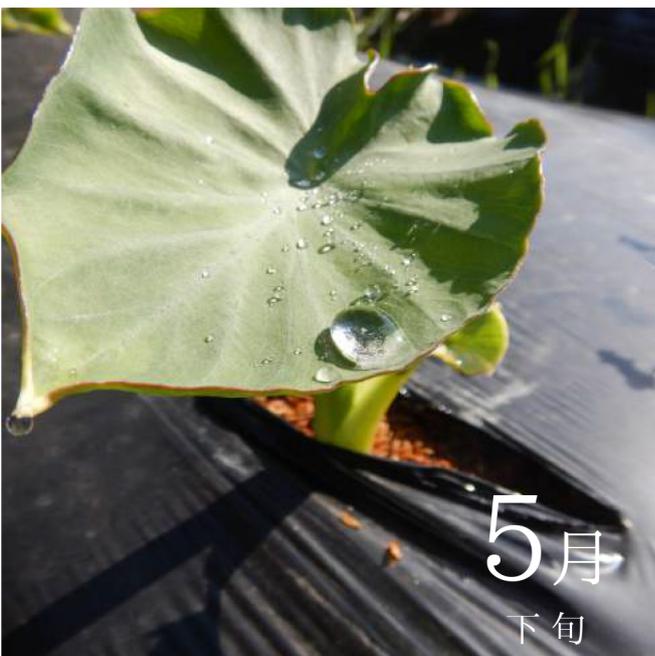
お米よりも先に  
食べられていた？

# 里芋

里芋は日本列島で最も古い野菜の一つとされ、稲作が始まる前から常食されていたと言われています。

水が豊富で夏の気温が高い場所ならどこでも栽培できる一方、「水芋」という別名があるほど乾燥には弱く、たっぷりと水を与える必要があります。

それでも、水はけの悪い圃場(ほじょう)でも芽を出してしっかりと育ってくれるのでありがたい作物です。



石川早生  
&  
赤芽大吉

ジェイ農園では「石川早生」と「赤芽大吉」という2品種を栽培しています。9月中旬頃から収穫を始め、1月下旬頃まで出荷していきます。「石川早生」は子芋を食べます。粘りがあって、蒸したり茹でたりすると簡単に手で皮がむけます。一方、「赤芽大吉」は親芋も食べることができます。ぬめりが少ないので、煮物にするとホクホクとした食感が楽しめます。



乾燥させれば  
一年はもちます

『鷹の爪』は辛みが強く、小さな果実が次々と上向きになるのが特徴です。赤い実が房のようになる様子はまるで花のように美しく、とても鮮やかな姿を見せてくれます。

江戸時代に日本に渡来した唐辛子は、「鷹の爪」のような辛い品種でした。そこから「伏見甘長唐辛子」などの甘い唐辛子が生まれたようですが、いつ、どのようにして誕生したのかは分かっていません。

たまに「シシトウ」などの甘い唐辛子から辛いものが出てくるのは元々、唐辛子にあった辛み成分である“カプサイシン”が乾燥や高温、もしくは低温によって成長が遅れると蓄積されてしまうためです。

唐辛子はナス科なので自家受粉する植物なのですが、約10%の確率で交雑が起こります。ですから、「シシトウ」や「ピーマン」などの甘い唐辛子系の近くで「鷹の爪」を栽培すると辛い唐辛子になってしまう可能性があります。自家採種される方は、なるべく近くに植えない方が良いでしょう。



# 「三心五観」さんの の絶品ランチ

先日、ジェイ農園の皆で丹波市春日町の自然食レストラン「三心五観」さんでご飯をいただきました。実は、ジェイ農園で採れた野菜たちも食材に使っていただいているんです。自分たちの育てた野菜が、こんな素敵なお飯になるのか！と実感し、嬉しくも身の引き締まる思いでした。どの料理もとっても美味しいので、是非皆さんも食べに行かれてみてください。

○兵庫県丹波市春日町下三井庄159-1 ○TEL 090-6676-6283 ○HP <http://www.3shin5kan.com>

## インゲンの別名 は“三度豆”

江戸時代末期に日本に伝わってきたインゲンは、“三度豆”とも呼ばれていて、成長が早いので年に3回も収穫できます。ジェイ農園では春と秋にかけて栽培しています。最近、花が咲き始めました！9月下旬頃から収穫できる予定です。ちなみに、鮮度を見極めるポイントは先端がピンとしていて、全体が細くまっすぐでハリのあるものが新鮮なものです。

◇上：インゲンの花 ◇下：新鮮なインゲン





# インゲンと ジャガイモの きんぴら

## 《材料：1人前》

- インゲン・・・1/3袋(約30g)
- ジャガイモ・・・中2個
- ゴマ油・・・大さじ2
- 酒・・・大さじ1弱
- 醤油・・・大さじ1/2
- みりん・・・大さじ1/2
- 砂糖・・・大さじ1/4
- 水・・・・・・・・・・25ml
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2

## 《ひとこと》

インゲンといえば「胡麻和え」が定番ですが、実は「きんぴら」もおすすりめです。ジャガイモのシャキッとした食感と相性抜群ですので、是非お試しくたさい！

## 《作り方》

01

インゲンは軽く塩ゆでして、適当な大きさに切る。

02

ジャガイモは短冊切りにして、水にさらしておく。

03

鍋にごま油を入れ、ジャガイモを炒める。透き通ってきたら【01】を加えて炒める。

04

水と酒、しょうゆ、みりん、砂糖を【03】に入れ汁気がなくなるまで炒めて完成。

# ジェイ農園10月のお知らせ



**草**刈りをしていると野ウサギを発見しました！キツネやイタチ、ヌートリアなんかはよく見かけるのですが、野ウサギは初めてですね。畔草(あぜくさ)を食べてくれるといいなと思ったり……………。

## 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

✓ 元町水曜市  
「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：10月16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](mailto:tamba@j-farm2009.com)  
WEB <https://www.jnouen.com/>