

ジェイ

丹波だより

DEC. 2019 | ISSUE NO. 18



ススキ

2019年12月号 CONTENTS

.....

- ▷ 自家採種とモロヘイヤ
- ▷ カブの間引き菜
- ▷ 真上からみた、野菜たち
- ▷ 「もったいない」という感覚
- ▷ あずきかぼちゃ
- ▷ 1月のお知らせ

自然との共生をめざす

ジェイ農園

秋

も深まり、大いに賑わった

夏野菜の畑は撤去作業が進んでいます。

「祭りのあと」のような淋しさがありますが、その代わりに来年のために種を残してくれています。オクラや甘トウガラシ、ピーマン、ナスなど、しっかりと自家採種していきます。

モロヘイヤもその1つです。すっかり緑色が消えて、別の植物のようになっています。枝についた莢はもう少し熟してくると茶色くなり種が採れるようになります。しかし、莢が熟す頃には種子と莢、そして茎に毒を持ち始めます。熟した莢や種子、同じ時期の茎を食さない限りは全く問題ないので、通常食用として販売されている葉や茎は安心して食べることができます。



◇夏野菜の畑の様子



◇モロヘイヤ

朝

は収穫をしながら、霧の中でカブの間引き作業です。混みあっているカブを間引きしてあげることで、根は伸び伸びとして太っていきます。これを「間引き菜」として収穫しています。この時期は葉っぱも柔らかく香りも良いので、実は食材としては最高なのです。

◇左：間引き作業の様子 ◇右：カブの間引き菜



夏

野菜と入れ替わり、元気よく成長している秋冬野菜たち

を真上から撮ってみました。どれが何の野菜か分かりますか？



- ◎上段 ◇左：玉レタス ◇中：ジャガイモ ◇右：赤大根
◎中段 ◇左：春菊 ◇中：山東菜 ◇右：水菜
◎下段 ◇左：ケール ◇中：チンゲンサイ ◇右：スイスチャード



◇収穫された丹波大納言小豆

11

月になると、小豆の収穫が本格化してきます。茶色くなった莢から手作業でもぎ取っていくのですが、これは午前中にするのが良いとされています。理由は朝露や霧で莢が湿っており、弾けて豆が飛び散ることがないためです。栽培を始めた当初はそんなことも知らず、小豆をこぼしては「ああ～もったいない！」「わあ、しまった！」と苦戦していたことを思い出します。ただ、これが機械化されていくと、そんなロスなど気にせずに作業が進められていきます。効率化して量を確保すればロス分も元が取れるからです。農業の機械化と大規模化は、「もったいない」という感覚をマヒさせていきます。小規模ながら機械を使っている私たちも、そんな一粒一粒を大切にすることが薄れないように、「初心忘るべからず」を心がけていきたいと思います。



あずきかぼちゃ

《材料：2～3人前》

- 小豆 60 g
- 水 約600～800cc
- カボチャ . . . 1/4個 (約140 g)
- 昆布 10cm四方分1枚
- 塩 小さじ1

《ひとこと》

小豆をゆでる前にふっくらするまで水に浸けておくと、早く煮えます。味付けは塩と昆布だけ。素材のおいしさが味わえます。

小豆とカボチャと昆布の煮合わせは糖尿病によいとされています。

★参考

「家庭でできる自然療法」東城百合子 あなたと健康社
「からだの自然治癒力をひきだす基本のおかず」大森一慧 サンマーク出版

《作り方》

- ① 小豆をきれいに洗って鍋に入れ、水を約400cc加えて中火～弱火で10分程煮る。
- ② えぐみをとるため、一度煮汁を捨てて新たに約200ccの水を加え、フツフツと静かに沸くくらいの状態で煮る。

POINT

豆が水から顔を出さないように、水が減ってきたら、少しずつ水を加える。

- ③ 柔らかくなったら火を止め、ふたをして15分くらいおく。
- ④ 出来上がった煮小豆と一口大に切ったカボチャを鍋に入れる。ひたひたの水(分量外)と昆布、塩を入れてカボチャが柔らかくなるまで10～15分間煮込んで完成。



ジェイ農園1月のお知らせ



昨年までは1種類のみだった原木しいたけですが、今年は少し早めに出る品種も栽培しています。まだ小さいものが多いですが、少しずつ出荷していきます！



お米の販売

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

✓ ジェイ農園HP
現在“ササニシキ”と“ハッピーヒル”の販売をしております。どちらも丹精込めて育てた自慢のお米です。是非一度ご賞味ください。



<https://www.jnouen.com>

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：1月15日(水) 毎月第3水曜日(12月を除く)

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/>