

ジエイ

丹波だより

MAR. 2021 | ISSUE NO. 33



梅の花

2021年3月号 CONTENTS

-
- ▷ 順調に成長中のハウス野菜
- ▷ 絹さやえんどうの開花
- ▷ 春にんじんの種まき
- ▷ 連載《まひるの月より》
- ▷ 菊芋チップス
- ▷ 3月のお知らせ

自然との共生をめざす

ジエイ農園

順調に成長中のハウス野菜たち

この数年は、積もることがなかった雪が時折降る中、ハウスでは前号でお伝えした野菜が、少しずつですが育ってきています。ギザギザでちりめん状に縮んだ葉が特徴のわさび菜は、わさびに似たピリッとした辛みが特徴です。葉は柔らかく、サラダやパンなどには喜んで食べると美味しい野菜です。からし菜や高菜と同じ仲間とされています。



姫路わか菜は、昭和30年代に兵庫県の姫路付近で多く栽培されていた野菜で、寒さに強いためかつては露地でよく育てられていたようです。葉や茎の部分は非常に柔らかく、すぐに折れてしまうので収穫するときに難儀する野菜ですが、くせがなく非常にあっさりしているのです。色々な料理に生かすことができます。

現在、それ以外にも、小松菜、からし菜、春菊、水菜などが、元気に生育中です。



絹さやえんどうの開花 / 春にんじんの種まき

今年には暖かい日が続いたからか例年よりかなり早く、絹さやえんどうの花が咲いていました。なんと1ヶ月も早いんです！ずいぶんなせっかちさんですが、よほど暖かいということですかね。4月から頑張ってもらいたいです！



春にんじんの種まきを行いました。固定種の「時なし五寸」という品種です。群れでないと生育がうまくいかないため、一穴につき5~10粒まきます。育つにつれ、間引いて最終的に1本立ちにしますが、途中の間引き菜も美味しくいただけます。



梅の花が見頃を迎える季節となりました。あの何とも言えない甘く爽やかな香りは気持ちをリフレッシュさせてくれますよね。

さて、今月は菊芋を使ったレシピをご紹介します。まず、そもそも皆さん菊芋という野菜をご存知でしょうか？スーパーで売られていることはほとんどありませんが、道の駅や産直では見かけることが出来ると思います。名前の由来は花が菊に、根が芋に似ていることからだそうで、日本には江戸末期に家畜の飼料として入ってきたのですが、最近では栄養価の高さが注目されています。生でも加熱しても食べられるのですが、色々試した結果、一番美味しかったのがシンプルに何もつけず揚げることでした。元々クセのない淡白な味なのですが、びっくりするくらい甘くなります。とっても簡単なので、今晚の一品やおやつにいかがでしょうか？



『古民家カフェ まひるの月』 徳島県美馬市脇町大字脇町156

自然栽培やオーガニックなど、素材にこだわったカフェ。
オープン当初より、ジェイ農園さんのお野菜やお米を使わせてもらっています。



さくさく食感！

菊芋チップス

Kikuimo chips

材料 (2人分)

- ・菊芋…………… 5～6個
- ・揚げ油…………… 適量
- ・塩胡椒…………… 適量

作り方

- 1 菊芋を洗って、水気を切ります。
- 2 2mm程の厚さにスライスします。
- 3 フライパンに油を熱し、約180度で2～3分揚げます。
- 4 油を切り、塩胡椒を振ったら器に盛って完成です。



皮の汚れが気になる方は、菊芋を洗う際に包丁の背でこそげ落として下さい。スライサーを使うと、簡単に厚さを揃えることが出来るのでおすすめです。ちなみに、お好みで厚さを変えてもまた違った食感を楽しめます。薄くするとパリパリに、厚くするとシャキシャキになり、菊芋の風味をより感じられます。菊芋は生でも食べられるので、あえて短時間でサッと揚げるのも面白いかもしれません。

ジェイ農園3月のお知らせ

新米できました！



イベント出店



新型コロナウイルスの影響により出店が中止になる場合がございます。最新情報はSNS等をご確認ください。

✓ ジェイ農園HP



<https://www.jnouen.com>

令和2年度の新米を収穫しました。
ホームページやマルシェにて販売中です。
【品種：ササニシキ / ハッピーヒル】

✓ 淀屋橋ODONAマルシェ

場所：淀屋橋ODONAビル前
地下鉄淀屋橋駅直結

日程：3日、17日 11:00～16:00

✓ 林自動車様「整備工場」前

場所：神戸市灘区烏帽子町3-1-16
JR六甲道駅から徒歩10分

日程：7日、21日 10:00～13:00

✓ 中之島直売所

場所：フェスティバルプラザ地下1階
地下鉄淀屋橋駅から徒歩5分

日程：12日、30日 11:00～19:00

✓ ミオソラマルシェ

場所：JR天王寺駅公園口

日程：4日、11日、18日、25日 12:00～19:00

✓ ciao mami様店頭

場所：兵庫県西宮市上甲子園3-6-11

日程：14日、28日 10:00～13:00

✓ 灘区桜ヶ丘町「ちいさなとしょかん」様前

場所：神戸市灘区桜ヶ丘町親和中学校西側

日程：13日、27日 10:00～13:00

出荷予定場所



✓ ココモ春日店

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」

兵庫県丹波市氷上町市辺440

✓ Fu-do*Foods

兵庫県宝塚市中野町1-7-101

✓ ナナファーム須磨

兵庫県神戸市須磨区外浜町1

✓ ゆめタウン姫路

兵庫県姫路市神子岡前3丁目12-17

ジェイ農園について

✓ ジェイ農園の由来

2009年、もともと兵庫県姫路市の学習塾の成員であったメンバーが一念発起、「本物の食」をめざし、仲間の支援を受けながらスタートしました。「固定種」「自然農法」へのこだわり、「突然大発生する虫や病気」との悪戦苦闘。そしてようやくたどり着いたのが「自然微生物農法」です。

✓ ジェイ農園がめざすこと

おびただしく酸性化した自然環境を微生物の力を借りて中性に戻し、本来の力強く生命力にあふれた圃場を再生したい。その土壌が育む生命エネルギーの充満した作物を「基本の食材」として広めたい。子どもたちのアトピーや昔ではありえない病気を自然の力で克服していきたい。

農作物のオンライン販売

✓ お米のご注文はこちらから！



✓ 野菜セットのご注文はこちらから！



最新情報

いいね！やフォロー！
お待ちしております！

✓ Instagram



@j_nouen

#ジェイ農園

✓ facebook



@jnouen

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78
TEL 0795-75-2250
FAX 0795-75-2251
MAIL tamba@j-farm2009.com
WEB <https://www.jnouen.com/>