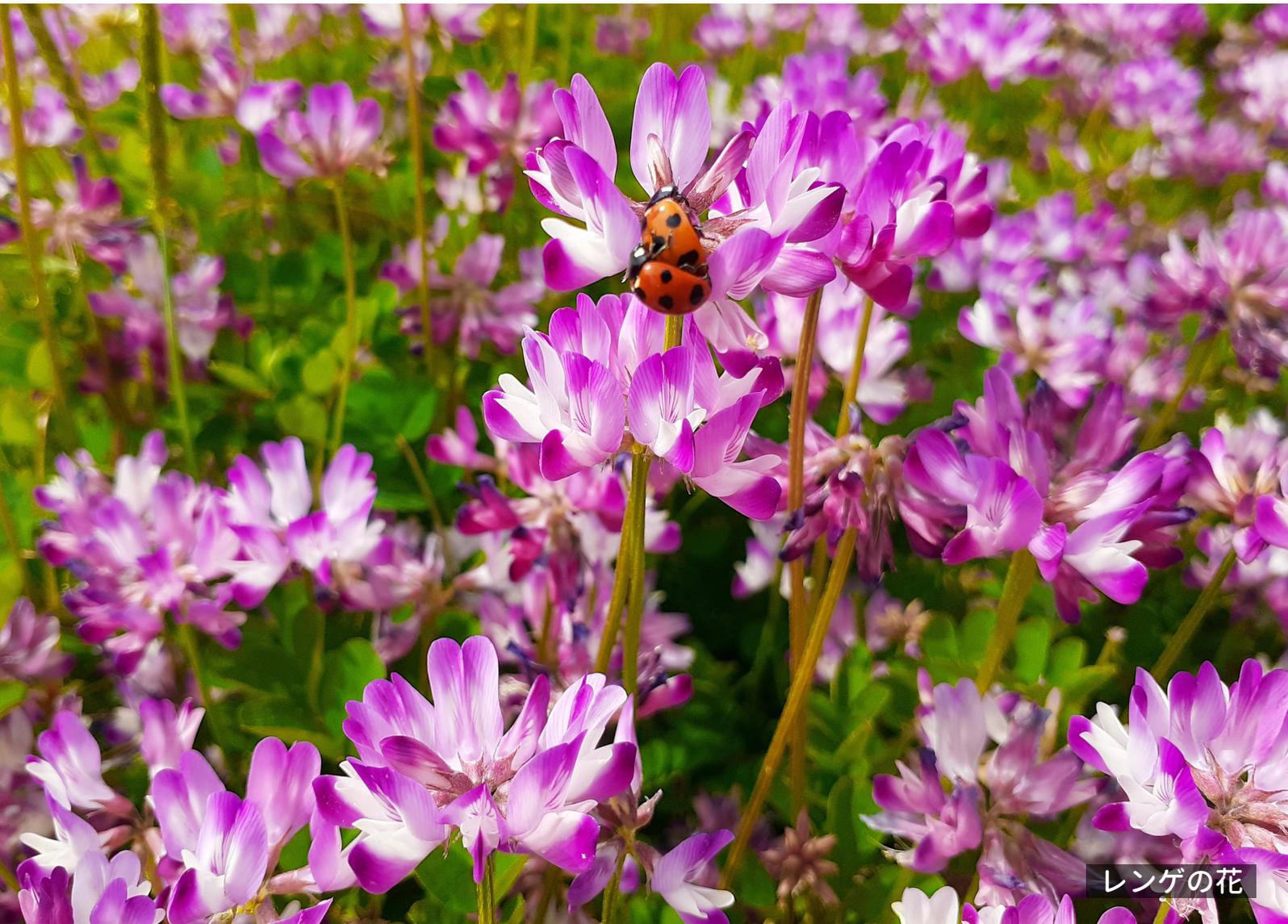


ジエイ  
丹波だより

MAY 2021 | ISSUE NO. 35



レンゲの花

2021年5月号 CONTENTS

- .....
- ▷ 田植えシーズン到来
  - ▷ トマトの植え付け
  - ▷ 田植えの準備：畦塗り
  - ▷ 連載《まひるの月より》
  - ▷ 里芋のコロッケ
  - ▷ 5月のお知らせ

自然との共生をめざす

ジエイ農園

## 田植えシーズン到来

田んぼに水がはられ、田植えシーズン到来です。それと同時に、お米の苗づくりも始まっています。当初は稲の苗を半分以上購入していましたが、今は全て自分たちで育てています。種となる<sup>もみ</sup>粃は、昨年収穫したお米(粃)になります。

- ・ 粃を塩水にさらして沈んだ粃だけを種にする「塩水選」
- ・ その種粃を十数分お湯に沈めて熱で殺菌する「温湯消毒」
- ・ 種粃に水分をしっかりと含ませる「浸水」
- ・ 少しだけ水を温めて発芽を促す「催芽」

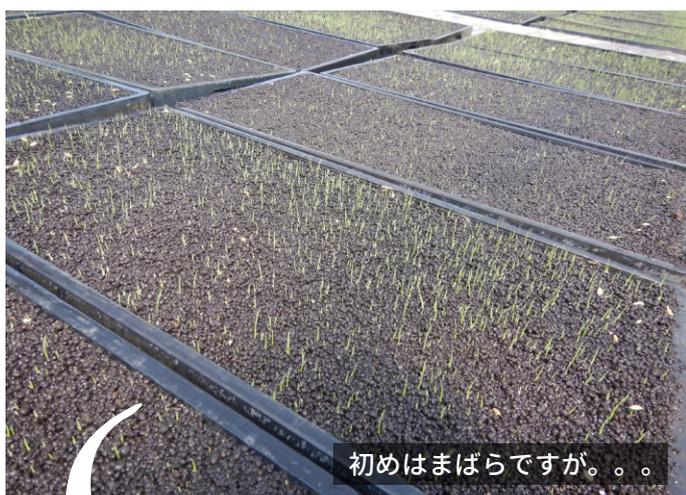
これらの工程を経た粃からは、次ページ右上の写真のような芽が始めます。この粃が種になります。



種を播いた後、しばらく覆いをかぶせて保湿・保温します。そうすると、パラパラと土の下から芽を出し始めます。

初めはまばらだった芽も、しっかり伸びてくると緑色のきれいな絨毯のような姿に変わってきます。田植えをするためには、もうしばらく背が伸びるまで育てていくことになります。

このように毎年、種をつないできたお米も、自家採種を始めてちょうど10年目になります。丹波の土地、気候、そして私たちにも馴染んできてくれているように思います。今年も無事に育ってくれると嬉しいですね。



## トマトの植え付け / 田植えの準備

トマトを植え付けました。

トマトは同じ向きに花をつけていくので、植えるときは花の向きを通路に向けるのがコツです。

なぜなら花の向き = 実がなる向きであり、ずっと収穫しやすい方向に実がなってくれるからです。



あぜ  
**畦**塗りをしました！田んぼの水が漏れないようにする、地味だけれど大事な作業です。

米作りには水が欠かせません。それが頻繁に漏れてしまうと、うまく育たなくなってしまいます。

ちなみに、まっすぐ作るのがなかなか難しかったりします。。



『屋根よ〜り、た〜か〜い鯉の〜ぼ〜り〜♪』街中で見かけることは少ないかもしれませんが、「鯉が竜門の滝を登ると竜となって天をかける」という故事から、鯉を空に泳がす発想は中々ユニークだなあと、田舎で乱立する鯉のぼりを見て思っております。

さて、今月は里芋を使ったレシピをご紹介します。

里芋と言えば煮物のイメージが強いと思うのですが、今回は揚げ物の王様コロッケに仕上げました。外はカリッと中はねっとり、ほくほく。う〜ん、想像しただけで美味しそう！笑

おすすめはジェイ農園さんの水菜と赤水菜、もしくはわさび菜のサラダに胡麻ドレッシングと煎り胡麻をぱらりとふりかけて、熱々のコロッケと交互に食べることに！更にキンキンに冷えたビールなんてあればもう最高ですね〜！！ぜひお試しください。



『古民家カフェ まひるの月』 徳島県美馬市脇町大字脇町108

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。



# ほっくり新食感！

## 里芋のコロッケ

*Taro croquette*

### 材料 (2~3人分)

- ・里芋……………2袋(約400g)
- ・卵……………1個
- ・小麦粉……………適量
- ・パン粉……………適量
- ・油……………適量
- ・塩胡椒……………適量

### 作り方

- 1 里芋の皮をむき、一口大に切ります。
- 2 鍋に塩をひとつまみ入れ(分量外)たっぷりの水で1を茹でます。
- 3 串が通るくらいに火が通ったら、水を切って塩胡椒を加え、マッシュします。
- 4 お好みの大きさに丸め、小麦粉→溶き卵→パン粉の順にまぶします。
- 5 きつね色になるまで油で揚げたら、器に盛って完成です。

**POINT**

もちろんソースも良いですが、ケチャップもおすすめです！

工程3で、とうもろこしを加えると食感と味に良いアクセントが生まれて、マヨネーズで食べると美味しいです。

工程5はフライパンに油を3cmほど入れ、こまめに菜箸で転がせば少ない油でも十分に揚げられます。「こまめ」がポイントです！笑

# ジェイ農園5月のお知らせ

新型コロナウイルスの影響により出店が中止または変更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。

- ✔ 緊急事態宣言延長の場合のみ出店
- ✔ 緊急事態宣言延長の場合中止
- ✔ 緊急事態宣言延長の場合でも出店

## 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

## イベント出店



- ✔ 旬亭わかな昭和町店様店頭  
場所：大阪府阿倍野区昭和町2-6-1  
日程：13日、27日 11:00~19:00
- ✔ 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：12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：16日、30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、28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：13日、27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：9日、23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：15日 10:00~13:00

## 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](mailto:tamba@j-farm2009.com)  
WEB <https://www.jnouen.com/>