



Jul.2021 | ISSUE NO.37

キュウリ栽培の様子

キュウリは野菜の中でも特に生命力旺盛で、最盛期には蔓や実が1日で5cmも大きくなっていきます。たった1日収穫が遅れるだけで巨大キュウリになってしまいます。食べ頃のキュウリを収穫する為に、茂った葉の中を毎日丁寧に見て回っています。どんどん大きくなるキュウリは、放っておくとすぐに葉が茂りすぎ、風通しや日当たりが悪くなります。古い葉や余分な蔓をこまめに摘み取ってキュウリに新鮮な空気と日光が当たるように心がけています。

美味しいキュウリを作るポイントは、根っこをしっかりと作ることです。酸素が好きなキュウリの根は浅く広く伸びます。根を踏んづけて傷つけないように通路に作物の残渣や刈草を敷いています。そうするとキュウリの根は安心して通路の下まで伸びることができます。刈草は微生物や虫の餌と住処になっていて、夏が終わるころには土に還り、次の作物の栄養になってくれます。





● ミニトマトのソバージュ栽培

ソバージュ栽培という方法で栽培しています。

ソバージュ (sauvage) とはフランス語で、“野生の” という意味です。

一般的にトマトは脇芽を取って、茎を1本か2本だけ伸ばして栽培することが多いです。ソバージュ栽培では脇芽を取らず多数の茎を自由に伸ばし、ジャングル状態にします。地上部の茎を自由に伸ばすと、根も深く広く張り、干ばつに強くなります。

大雨が降った時も、余分な水分が多数の枝に分散するため、実が割れにく

く、環境の変化に強い丈夫なトマトになります。トマトが本来持っている自然の中で生きる力を生かした栽培です。



野菜セット販売のお知らせ

ジェイ農園では、旬のお野菜を定期的に出荷させていただいています。その都度ご注文いただくこともできますし、定期的に発送させていただくこともできます(もちろん、途中で止めていただくこともできます)。

基本的には毎週火曜日・金曜日に野菜セットの発送を行っております。ヤマト運輸さんのクール便にて発送しています。お客様のご都合でお申し付けください。

無農薬で化学肥料を不使用の安心安全で旬な野菜をどうぞお楽しみくださいませ♪

ご注文はこちらから

メールアドレス: tamba@j-farm2009.com

電話番号: 0795-75-2250



QRコードより弊社ホームページにアクセスできます。



お客様の声



野菜の詰め合わせボックスを注文しました。まず驚いたのは、ダンボールを開けたときの野菜がとてもみずみずしく、張りがある姿！なんとまあ、綺麗なこと。整然と並べられた野菜ですが、見るからに「元気がある」というのが伝わってきます。注文した野菜の詳細な説明やおすすめレシピなど、着いてすぐに迷うことなく調理ができるのも嬉しかったです。見たことのない野菜もあって、どんな味なんだろうと想像するのもまた楽しく、味噌汁に入れたり、サラダで食べたり、炒めたりと、いろんな調理法で料理しましたが、どの野菜もとにかく色が鮮やかでした。スナップエンドウはどこまでも甘く、里芋はとにかく味が濃い。他の野菜もですが、野菜に嫌味がありません。素直な味というか。きっと、土の中で、ストレスなく健やかに育ったんだなと思いました。おいしい野菜たちでした！また頼みたいと思います。

東京都 40代女性



ジェイ農園では、お客様の声をお待ちしております！

マルシェや直販売所、ネット等で野菜セットやお米などをご購入いただきましたお客様からの率直なご意見やご感想をお待ちしております。

採用させていただきましたお客様には、弊社よりささやかなお品をプレゼントさせていただいております。下のメールアドレスにテキストや画像をご送付くださいませ。

ご面倒なお客様は、マルシェや直販売所等で直接スタッフにお申し付けくださいませ。お電話でも承ります。ご連絡を心よりお待ちしております。

どうぞよろしくお願いたします。 tamba@j-farm2009.com

トピック



田植えを終えたジェイ農園の田んぼにコウノトリが来ていました。餌を探していましたよ。※画像赤丸箇所コウノトリにも無農薬ということがわかるのでしょうか。数日後も見かけることができました。邪魔をしないようにそっと見守ります。

2021年 7月 ジェイ農園出店予定

どこかに貼ってお使いください♪

日	月	火	水	木	金	土
				1 ミオソラマルシェ	2	3 ろっこうおーがにつく市 灘区桜ヶ丘町
4 西宮 ciao_mami	5	6	7 淀屋橋オドナマルシェ	8 ミオソラマルシェ	9 中之島直売所	10
11 林自動車	12	13	14	15 ミオソラマルシェ	16	17 ろっこうおーがにつく市 灘区桜ヶ丘町
18 西宮 ciao_mami	19	20	21 淀屋橋オドナマルシェ 中之島直売所	22 旬亭わかな	23	24
25 西宮ノーラマルシェ 林自動車	26	27	28	29 ミオソラマルシェ	30	31 ろっこうおーがにつく市 灘区桜ヶ丘町



弊社では採れたての野菜やお米等をマルシェにて販売やご協力いただいております。店舗様等の軒先にて出張販売をさせていただいております。ぜひお近くのお店にお立ち寄りくださいませ。スタッフ一同心よりお待ちしております。特別販売価格のお品等もご用意しております。ご自宅へのお届け等もさせていただきますので、スタッフにお気軽にお声がけくださいませ。

※マルシェ等は、コロナ禍による緊急事態宣言やまん延防止等重点措置等に伴い、主催者様のご判断によりやむなく中止となる場合がございます。弊社のFacebookやインスタグラム等にて事前にご確認いただきますようお願い申し上げます。

ホームページでは、野菜ボックスの販売やお米の販売等を行っています。QRコードからスマートフォン等で手軽にご覧いただけます。出店等のご希望の主催者様もお気軽にお問い合わせくださいませ。

●連絡先 ご注文も、出店のお問い合わせもいずれも承ります♪
メールアドレス: tamba@j-farm2009.com 電話番号: 0795-75-2250



▲野菜セット



▲お米



スマートフォンのQRコードリーダーを立ち上げて読み込んでお使いいただけますと、弊社ホームページを簡単に開くことができます。どうぞご利用くださいませ。

販売店

各店にてジェイ農園の作物を販売していただいています♪

- 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
- ゆば工房「半升」土曜日
京都府京都市中京区麩屋町通竹屋町西入ル笹屋町727号
※こちらは土曜日のみ

イベント出店

マルシェや出張販売も行っています♪

◇マルシェ

- ミオソラマルシェ
場所: JR天王寺駅公園口 12:00-19:00
日程: 7/1(木)、7/8(木)、7/15(木)、7/29(木)
- 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: 7/9(金)、7/21(水) 11:00-19:00
- 淀屋橋オドナマルシェ 14:00-19:00
場所: 淀屋橋odonaビル正面入口前(地下鉄淀屋橋駅直結)
日程: 7/7(水)、7/21(水)
- ろっこうおーがにつく市 10:00-13:00
場所: 兵庫県神戸市灘区八幡町4-9-22
神戸学生青年センター
日程: 7/3(土)、7/17(土)、7/31(土)
- 西宮ノーラマルシェ 8:30-12:30
場所: 西宮市役所前 六湛寺公園
日程: 7/25(日)

◇出張販売

- 林自動車様整備工場前
場所: 兵庫県神戸市灘区烏帽子町3-1-16
日程: 7/11(日)、7/25(日) 10:00-13:00
- ciao_mami様店頭
場所: 兵庫県西宮市上甲子園3-6-11
日程: 7/4(日)、7/18(日) 10:00-13:00
- 灘区桜ヶ丘町「ちいさなとしよかん」様前 10:00-13:00
場所: 兵庫県神戸市灘区桜ヶ丘町親和中学校西側
日程: 7/3(土)、7/17(土)、7/31(土)
- 旬亭「わかな」 10:00-18:00
場所: 大阪府大阪市阿倍野区昭和町2-6-1
日程: 7/22(木)



ナスはインドを原産とする野菜で、文献から奈良時代には日本で栽培されていたことが分かっています。当時のナスはとても貴重で、身分の高い人々しか食べられなかったそうです。初夢で見ると縁起が良いとされることわざ『一富士二鷹三茄子』は、一に富士山、二に愛鷹(あしたか)山、三に初ナスの値段と、駿河国で高いものを順に並べたとも言われています。徳川家にはナスの産地として有名だった駿河で栽培されていた“折戸ナス”が献上されていたり、あまりに高値で取引されるため、幕府が統制令を出したこともあったりしたようです。

有名な童謡「アイスクリームの歌」に『おとぎ話の王子でも 昔はとても食べられない ぼくは王子でないけれど アイスクリームをめしあがる』といった歌詞がありますが、こんな話を聞くとアイスがナスになっていても案外、可笑しくないのかも知れませんね。いや～、技術の進歩と言いますか、ひと昔前に比べると本当に現代は何でも簡単に手に入るようになりました。その反面、色々なモノに対する本来の価値というか、ありがたみも減ってしまったような気もしますが、、

さて、これ以上社会の在り方について嘆いていても仕方ないので、ここからはナスの保存方法と栄養面、オススメの調理法をお伝えさせていただきます。(こっちがメインです笑)まず、保存する温度は7～10℃が目安になります。文頭の通り、ナスは暑い国で生まれた野菜なので寒さに弱いのです。冷蔵庫で保存する場合は袋や新聞紙などで包み、なるべく冷えすぎないようにしましょう。

続いて栄養面ですが、ナス特有のポリフェノール的一种である「ナスニン」はナスの皮に多く含まれており、強力な抗酸化作用があります。疲労回復はもちろん、免疫機能の低下などの原因となる活性酸素を除去したり、老化の原因となる酸化を抑制したりする効果があると言われています。しかし、ナスニンは水に溶けやすいので調理法には注意が必要です。例えばアク抜きでナスを水にさらすときは時間をかけすぎない方が良いでしょう。この点、ジェイ農園のナスはどれもアクが少ないのでナスニン摂取にはもってこいですね。またナスニンだけでなく、他の栄養素も皮に多く含まれているので、皮ごと調理するようにしましょう。ナスは油との相性が抜群です。油を使って焼いたり炒めたりする料理がオススメですよ。



夏野菜のグリル

ミルフィーユ仕立て

Grilled summer vegetables

作り方

- 1 ナスとズッキーニを約1cmの厚さで輪切りに、ジャガイモは約0.5cmの厚さで半月切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、1を入れて軽く色がつくまで蓋をして蒸し焼きにする。
- 3 耐熱皿にナス→トマトソース→ズッキーニ→トマトソース→ジャガイモ→トマトソースの順に並べ重ねる。
- 4 一番上にチーズをのせ、トースターかオーブンでチーズが溶けるまで焼く。

材料 (2人分)

- ・ナス・・・・・・・・・・・・・・・・1本
- ・ズッキーニ・・・・・・・・・・・・1本
- ・ジャガイモ・・・・・・・・・・・・1個
- ・オリーブ油・・・・・・・・・・・・適量
- ・チーズ・・・・・・・・・・・・・・適量
- * トマト・・・・・・・・・・・・・・400g
- * 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・1/2玉
- * にんにく・・・・・・・・・・・・・・1片
- * 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・小匙2
- * 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・小匙1～
☆
- * 醤油・・・・・・・・・・・・・・・・・小匙1
- * ケチャップ・・・・・・・・・・・・・・大匙3

* トマトソースの作り方 *

- ① トマトはざく切りに、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ② オリーブ油でにんにくを炒め、香りが立ったら玉ねぎを加える。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたらトマトと調味料を加え、ハンドブレンダーで攪拌する。
- ④ 10分ほど弱火で水気がなくなるまで煮詰める。

☆ トマトの酸味は個体差があるので、砂糖の量をお好みで調節して下さい。

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☑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

✓ Instagram



@j_nouen

#ジェイ農園

✓ facebook



@jnouen

いいね! や フォロー!
お待ちしております!

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/>