

丹波だより



ツルムラサキ花

Aug.2021 | ISSUE NO.38

ツルムラサキ

夏の野菜というと、トマトやキュウリ、ナスといった実がなる野菜を思い浮かべると思います。葉物野菜は、どうしても暑い時期には虫が付いたり病気になったりしやすくなること、涼しい環境を好むものが多く育ちにくくなるため栽培が難しくなります。何よりも寒い時期に育てるよりも味が落ちてしまいます。それでも夏に葉野菜がほしいというご要望も多くあるため、暑い夏にぐんぐんと育ってくれるツルムラサキとクウシンサイをこの数年は栽培しています。ツルムラサキは熱帯地方原産で、暑い夏にこそ勢いをつけて生長してくれます。写真のように茎が緑色のものと、紫色のものがあり、緑のタイプが主流のようですが、今年は2種類を育てています。独特のぬめりと香りがある、ビタミン、ミネラルが豊富です。味や香りはホウレンソウをより強くした感じで、おひたしや和えもの、また炒めものや天ぷらなど油との相性が良い野菜です。ツルムラサキという名前だけあって、ツルがどんどんのびていくため、今年からネットに這わせて育てています。どんな風になるか楽しみです。





クウシンサイ

クウシンサイも熱帯地方原産で、暑さ大好き、水が大好きで、こちらもツルをどんどん伸ばしていきます。ツルムラサキと違って絡みつくようなタイプではないため、地面を這わせて栽培しています。

水につけると根が出てくるので、挿し芽でも増やすことが簡単です。

秋には小さな白いアサガオのような花が咲きますが、寒さに弱いため、花が咲く時期には枯れてしまいます。

クセが少なく、ニンニクといっしょに炒めて食べるのが抜群に美味しい野菜です。栄養価も高く、ツルムラサキ同様、ビタミン、ミネラルが豊富で、ともに暑い夏をのりきるための野菜ではないかと思えます。



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



野菜ボックスを友人に勧められて、購入いたしました。届いたお品を開けてびっくりしました。綺麗に梱包されていて、お野菜がとても新鮮！届いたお品を見て、こんなに感動したのは初めてです。

どのお野菜も新鮮で無農薬ということで、子どもにも安心して食べさせてあげられます。

どのお野菜も美味しかったのですが、普段から食べなれているキャベツやニンジンには驚きました。普段、食べていたものを「あれは何だったの？」と思うほど。

キャベツは、とにかく甘く、料理せずにそのまま食べてしまいたいくらい（笑）。ニンジンもとても甘く、ニンジンそのものの香りがとても甘く感じられました。ニンジンを好んで食べない主人もむしゃむしゃと食べていました。無農薬だと、ささっと水洗いだけで安心して食べられて、素材の良さがこのようにわかるものになるのですね。本当にありがとうございます。

京都府 30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。

どうぞよろしく願いいたします。 tamba@j-farm2009.com



コウノトリ続編

前号でジェイ農園の田んぼにコウノトリが飛来していることをお伝えしました。いろいろなところで目にする機会が増えてきているようで、地元のニュースにもなっています。今回は近くで撮影することができました。

2021年8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 西宮 ciao_mami	2	3	4 淀屋橋オドナマルシェ 中之島直売所	5 ミオソラマルシェ	6	7 ろっこうおーがにつく市
8 林自動車	9	10	11 淀屋橋オドナマルシェ	12 ミオソラマルシェ	13	14 灘区桜ヶ丘町
15 西宮 ciao_mami	16	17	18	19 ミオソラマルシェ	20	21
22 林自動車	23	24	25	26 ミオソラマルシェ	27 中之島直売所	28 灘区桜ヶ丘町
29 西宮 ciao_mami	30	31				



弊社では採れたての野菜やお米等をマルシェや店舗様等の軒先にて出張販売をさせていただきます。

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います。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」土曜市
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 12:00-19:00
場所: JR天王寺駅公園口
日程: 8/5(木)、8/12(木)、8/19日(木)、8/26(木)
- 中之島直売所 11:00-19:00
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: 8/4(水)、8/27(金)
- 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: 8/4(水)、8/11(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: 8/7(土)

◇出張販売

- 林自動車様整備工場前 10:00-13:00
場所: 兵庫県神戸市灘区烏帽子町3-1-16
日程: 8/8(日)、8/22(日)
- ciao_mami様店頭 10:00-13:00
場所: 兵庫県西宮市上甲子園3-6-11
日程: 8/1(日)、8/15(日)、8/29(日)
- 灘区桜ヶ丘町「ちいさなとしょかん」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: 8/14(土)、8/28(土)



オクラの原産国はアフリカ東北部と言われており、暖かい環境でよく育ちます。日本で夏の定番としてよく食べられるようになってきたのは1970年以降ですが、エジプトでは2000年前には栽培されていたという記録が残っているくらい、古い歴史のある野菜です。元から日本語のような雰囲気がある「オクラ」という名前からは意外ですが、実は「Okra」は英語名です。どうやら、ガーナで「ンクラマ」と呼ばれていたのが伝わる過程で「オクラ」へと変化したようです。

ちなみに日本へは江戸時代末期に一度、アメリカから伝わってきて「おかれんこん」と呼ばれていました。しかし、独特の粘りや青臭さなどが原因で人気が出ず、全く普及しなかったそうです。そして明治初期に、今度は観賞用として再度アメリカから伝わり、「アメリカねり」と呼ばれるようになりました。今「観賞用」と聞くと、一体オクラのどこを眺めて楽しむのだろう…？と違和感がありますが、オクラは大きくて美しい花を咲かせるアオイ科の植物で、黄色いハイビスカスに似た花をつけます。なので1970年代に入るまではオクラは食べ物ではなく、見るものだったのですね。

日本で中々普及しなかった原因でもあり、今となってはオクラと言えど！という特徴でもある粘り気は、胃粘膜の保護やたんぱく質の消化促進、整腸の働きがあり、血中のコレステロールを減らし、血圧を下げる効果があるといわれています。他にもカロテンやビタミンB1、B2、ビタミンCやカルシウム、マグネシウム、カリウムや亜鉛、食物繊維など栄養をたっぷり含んだオクラは体の免疫力を上げてくれて、夏バテにも効く万能野菜なのです。

ジェイ農園では一般的な角オクラのほかに生食に向く、ちょっと珍しい丸オクラも育てています。お見かけの際は、夏野菜の代表格「オクラ」をぜひお試しください。



夏バテ解消！

オクラの

ピリ辛あえ～韓国風～

Seasoned Hot Okra

材料 (2人分)

- ・オクラ……………1袋
- ・塩……………適量
- ・片栗粉……………適量
- * 白ごま……………ひとつまみ
- * 醤油……………大匙2
- * ハチミツ……………大匙1
- * コチュジャン……………小匙1
- * ケチャップ……………大匙1/2
- * ごま油……………小匙1
- ・揚げ油……………分量外

作り方

- 1 *調味料を全て混ぜ合わせます。
- 2 オクラに塩をふり、まな板の上で転がしてうぶ毛をとります。(板ずり)
- 3 ヘタの先端を切り落とし、ガクに包丁を入れ、1周させて薄く剥きます。
- 4 片栗粉を3にまぶし、軽く焼き色がつくまでサッと揚げます。
- 5 1と4を和えて、器に盛ったら完成です。



ニンニクのすりおろしを小匙1/2ほど加えると、より本場のような味わいになります。コチュジャンの量を増やしてもGood!!

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メンバー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/>