



丹波だより

2021年12月号 NO.42

今年ももう「師走」となりました。人間界はコロナコロナで明け暮れた一年でした。唐突かもしれませんが、自然界はますます本来の力を取り戻して、私たちが目指す「自然栽培」にふさわしい気候、風土となり、自然と共生していると実感できた一年だったような気がします。もちろん、例年になく「梅雨が長い」「夏が暑い」「獣がよく出る」などなど、人間にとっての不都合はあるものの、たとえ人間の都合としてはそうでも、自然界＝植物界・動物界では、より明るく、生命力に満ち、暮らしやすい、生きやすい環境に戻りつつあるように感じております。

だからこそ、一昨年より昨年、昨年より今年と、安全・安心の無農薬自然栽培野菜の収穫量が増え、質（≡味）が良くなったように思います。結果、支持してくださるお客様から過分な「褒め言葉」を多数頂戴するようになり



りました。ジェイ農園の野菜が「おいしい」「良い」「気に入った」と言ってくださる方々が増え、口コミでの紹介者も増え、わざわざ遠方

からお声掛けくださる方も増え、これら全て、ジェイ農園の取り組み姿勢、経験知の向上はもちろんの事、その大本の「土」の中に住む「微生物の力が盛り返ってきているのだなあ。」と、得心しています。



手前みそではありますが、仲間たちの栽培技術も毎年・毎年工夫を積み重ね、「種」の循環も実現して、現地、当地にDNAレベルで根差した野菜たちが、地力を最大限活かし、その生命力を謳歌しているかのようです。さすが丹波といえる、毎日の「新鮮な」朝陽を浴び、丹波特有の「朝霧」の中ですくすくと成長する様は、栽培者にとっても納得と充実と至福の「時」でもあります。

まさに、「農の営み」は、すべて協働・共生「お蔭さま」の世界です。
(文責：社)

自然豊かなこの土地で
微生物と仲間たちと共に美味しい作物を育てています



赤芽大吉



『赤芽大吉』という里芋についてご紹介します。名前の通り芽や皮がほんのり赤く、果肉は白いお芋です。ぬめりが少ないので皮がむきやすいです。加熱するとホクホクの食感に！ジェイ農園の『赤芽大吉』はきめが細かくてアクが少なく、味がしっかりしていると思います。栽培時に醗酵液を散布している恩恵だと私たちは考えています。

マルシェでもお客様から味を褒めていただくことが多く、どのように調理して下さったか等で話しが盛り上がります。味噌汁やおでん、素揚げ、マッシュポテトなどいろんな料理に使えます。

私の場合、親芋は「味噌煮」に、子芋は輪切りにしたものをフライパンでじっくり「ロースト」します。どちらも簡単な調理なのでキャンプでもおすすめです！店頭でレシピをお渡しできます。お声がけください。
(文責:堂野)

12月中、赤芽大吉は『特価品』とさせていただきます。この機会にぜひお試しください！

【皮のむき方】

ぬめりのある里芋(石川早生など)の皮は包丁でむきづらいですよね。

次の2つの方法だと比較的簡単にむけます。

《茹でる場合》

- ①鍋に里芋とたっぷりの水を入れて火にかける。
- ②沸騰して5～6分後、鍋に水を注いで冷ましながらか皮をむく。

《電子レンジの場合》

- ①サツと水にくぐらせた里芋を耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかける。
 - ②電子レンジで4～5分加熱する。
 - ③里芋をキッチンペーパーや布巾で包むようにして皮をむく。
- ★やけどにご注意ください。



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)。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♪

○年末年始の営業のご案内 12月28日(火)までのご注文分は年内に発送いたします。
1月は5日(火)から出荷を開始いたします。どうぞよろしく願いいたします。

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



左のQRコードより弊社ウェブサイト
にアクセスできます。

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

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
- エコスペースゆう
大阪府大阪市天王寺区勝山2-19-1

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: 12/2(木)、12/16/(木)、12/23(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: 12/10(金)、12/17(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: 12/8(水)、22/(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: 12/11(土)、12/25(土)
- 西宮ノーラマルシェ 10:00-14:00
場所: 西宮市役所前 六湛寺公園
日程: 12/11(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: 12/12(日)、12/26(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: 12/5(日)、12/19(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: 12/4(土)、12/18(土)



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Instagram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。



丹波黒豆煮



芋きんとん

栗より簡単♪

芋きんとん

Mashed sweet potatoes

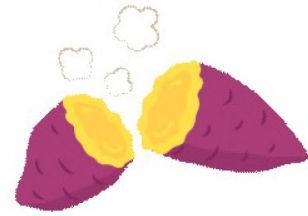
材料 (2~3人分)

- ・さつま芋……………1本(250g)
- ・砂糖……………大さじ1
- ・塩……………ひとつまみ
- ・メープルシロップ……………大さじ1

砂糖の量は使用するさつま芋によって甘さが異なるため、お好みで調節して下さい。

メープルシロップがなければハチミツでも代用可能です。

作り方



- 1 さつま芋を洗って、皮をむいた後に2cm幅の輪切りにする。
- 2 1を変色しないように、素早く水につけ、30分ほどさらしておく。
- 3 2をたっぷりの水で茹で、串が通るくらい柔らかくなったら、ザルにあげて水気を切る。
- 4 3を鍋に戻し、塩と砂糖、メープルシロップを加えて芋をつぶしながら弱火で練り上げる。
- 5 砂糖がしっかりと溶けたら火を止めて、粗熱がとれるまで冷ます。
- 6 5を丸めて完成！

いや～今年も残すところ1ヶ月となりましたね。師匠が走ると書いて師走ですが、皆さまも年末年始に向けて慌ただしい日々を送っていらっしゃるでしょうか？現代人は何かと忙しいですからね。。。ここ数年で、特にその風潮が高まってきたように感じます。私が小学生の頃は、実家で祖母、母、叔母がたくみに連携をとり、それは豪華なお節を作ってくれたものですが、中学生の時分には出来合いのものに変わっていたような記憶があります。全部を作るとなると、相当な気合いが必要ですが、簡単なもの2～3品を手作りするだけでも、なんだかちょびり心温まる感じがしませんか。ということで、比較的とっつきやすいレシピを2つ、ご紹介させていただきました。ぜひご家族と一緒に、お家で作ってみてください。それでは、よいお年を～！（文責：植松）

まさかの洋風！

丹波黒豆煮

Simmered Tamba black beans



作り方

- 1 黒豆を優しくさっと洗い、一晩水につけてもどす。
- 2 つけ汁ごと鍋に移し、塩と砂糖を加えて中火にかけ、沸騰したら灰汁をとる。
- 3 落とし蓋をしてシナモンとスパイスを加え、弱火で3～5時間煮こむ。
- 4 豆が柔らかく煮えたら、ワインと醤油を加え、軽く煮て火を止める。
- 5 しっかりと冷まして、味をなじませたら完成！

材料 (3～4人分)

- ・黒豆……………100g
- ・水……………600ml
- ・砂糖……………100g
- ・塩……………ひとつまみ
- ・醤油……………小さじ1
- ・ワイン……………45ml
- ・シナモン……………1本
- ・お好みのスパイス……………小さじ1/2

ワインを加えた後は、煮込みすぎると香りが飛んでしまうので注意してください。また、黒豆を煮るときは落とし蓋をして、少しだけ外蓋の隙間を空けておくと吹きこぼれにくいのでオススメです。

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/>