



丹波だより

2022年6月号 NO.48

いよいよ「梅雨」のシーズンです。植物も動物も虫も、ますます命が溢れかえる季節を迎えます。

丹波では、一足先にホタルが舞っています。田んぼでは、恒例のカエルの大合唱、そこらじゅうオタマジャクシがいっぱいです。イモリも元気に走りまわり、ドジョウもいます。イノシシも山から下りてきて盛んに田んぼで泥遊び。でも、ちゃんと圃場を選んでいきます。ある意味、私たちの田んぼを安全、安心と認めてくれているのでしょうか。ただし、人間にお構いなしに（大泣！）

最近では、丹波でも猪垣の内側の草むらでイノシシが繁殖しています。村の高齢化が進み、後継者不足で、実質放棄地が増えつつあるようです。その分、田んぼと畑は「自然」に戻っています。ひと雨降れば、あっという間に畔も圃場の中も、野草は茫々です。自然の勢いの前には、人間はそう簡単に太刀打ちできません。野草が元気に育つこと自体は自然なことですが、作物にとって、高齢化した農業者にとっては大変です。そこで、どうしても『農薬（除草剤、殺虫剤）』の話になります。

今、また日本のYouTubeでもその“毒性”が議論になっている「グリホサート」を含む除草剤の宣伝が盛んに行われています。（米国ではすでに何万件もの賠償を求める裁判が起きているそうです。人体に蓄積し、遺伝子的影響の可能性もあるとのこと。子どもたちの将来を考えると『疑わしきは使わず！』が本来だと思います。）こういった除草剤を使えば、確かに速効で草は枯れます。でも・・・・・・・・。

この「悪循環」そろそろ日本でも国民自身が、主体的に農業に対する「判断・決断」が必要な時ではないでしょうか？自然との『共存・共生』か、『力づくの支配』か？

私たちは、歴史的に（世界的にも）結果は明らかなのでは？と考えています。『コロナが流行ると自然が豊かになる。』人間の経済活動がスロウダウンすると自然は回復します。「どちらを選択するのか」が問われているように思います。私たちの「食べ物」の選択≡「生き方」の選択です。「生活環境」の選択≡「何を大切にするか」の選択でしょう。根本的には私たちの「子どもたちの将来のために」どうするのかの選択でしょうか？

一昨年頃から、丹波市にあるジェイ農園の圃場にも「コウノトリ」が舞い降りてくれるようになりました。今年も、5月頃から来てくれています。嬉しいかぎりです。農業体験の時に子どもたちにも見せてあげたいと思っています。うまくタイミングが合えばいいのですが。

アオサギもツバメもコウノトリも、ドジョウもメダカもオタマジャクシも、そしてホタルもゲンゴロウもタガメも、どんどん、ひと昔ふた昔前の古き良き日本の田園風景に「つかの間」戻りつつあるように感じます。

今年も、もちろん例年通り「除草剤・殺虫剤」をまったく使わず、田んぼでは自分たちで除草用に作った「竹ぼうき」を人力で引き、次に鉄の「チェーン」を「よっこらしよ！」と頑張っ



引っ張ります。農薬をまったく使わず、化学肥料もあげず、それでも頑張っ

▲自作の竹ぼうき

それでも頑張っスクスクと育つイネを励ましながら、秋にはたわわに実ってくれている稲穂をしっかりとイメージして「よっこらしよ！」「よっこらしよ！」と引っ張ります。

もうすぐ本格的な夏が始まります。ひと雨ひと雨自然の勢いが強くなります。雲も益々高くなり、「まっ青」よりももっと青々とした濃い「空」にムクムクと雲が昇ってゆきます。

人間界の混乱には目もくれず、もうすぐ丹波は「真夏」です。

(文責：社)

お米に1等米、2等米という等級があることはご存知でしょうか。この等級は「着色粒」(斑点米)という黒い斑点があるお米が、収穫されたものの中に、どれくらいの割合ではいつているかで決められます※1。

斑点米の場合に限ると、全体の0.1%以下であれば1等米、0.3%以下であれば2等米、0.7%以下であれば3等米、それ以上であれば規格外となります。

この黒い斑点は、カメムシの食害の跡が残ったものですが、等級は米の出荷価格※2に影響するため、斑点米や草の種などの混入をできるだけ減らそうと農薬(殺虫剤)を散布することになります。その多くは「ハチの大量死」などの原因とされているネオニコチノイド系農薬です。

このネオニコチノイド系農薬は、主に昆虫に限定して神経に対し毒性があり、ヒトには安全とされているため農業の現場だけでなく、家庭用のアリやゴキブリ、コバエ対策、庭木や花のアブラムシや毛虫対策の殺虫剤、ペット用のノミとり剤、白アリ駆除剤など、幅広く使われています。

しかし、この農薬の散布後、植物の受粉に役立っているミツバチの減少被害が報告されており、農水省もその影響の可能性を認めています。また、水に溶けて植物の根から吸収されやすく、葉先の隅々までいきわたり、分解されずに留まりやすいという性質があるため、人への影響も懸念されています。特に昆虫以外の哺乳類で脳の発達に悪影響を及ぼす研究や脊椎動物の免疫機能、生殖機能の低下といった長期的な影響が報告されるようになってきています。

そのため、ドイツやフランス、EU諸国、アメリカ、ブラジル、台湾、韓国でも使用禁止の動きが広まってきていますが、日本ではネオニコチノイド系農薬成分の食品中の残留基準を緩和しています。あくまで「人の健康に問題のない基準」の範囲内ということのようですが、作物によっては、欧米の基準の数倍から数百倍の残留基準が設定されています。

EUがネオニコチノイド系農薬を規制し始めたのは、低濃度でも人間の脳や神経発達に悪影響を及ぼす恐れがあるということがわかったため※3、そこには「危険性が高いものは、科学的に安全が確かだと証明されるまでは使用しない」という「予防原則」という考え方がありますが、「おかしいな」「不安だな」と感じたら、栽培方法を変えたり、購入するものを選んだりしていくことが大切だと思います。

私たちが食べ物を扱う以上、少しでも「危険性が感じられるもの」は今後も使わないようにしていきます。

※1 着色粒以外に、草の種やモミ、熟していないお米などが混入している量や水分などの条件も合わせて等級は決められます。

※2 農協や卸売業者などへの出荷価格のこと。

※3 欧州食品安全機関が2013年に発表。同機関がEUに提出した意見書では日本の東京都医学総合研究所などの研究が重視されています。(文責：上野)

Main Dish Delicatessen.

素敵なお店のご紹介♪



▲『メインディッシュデリカテッセン』様



▲:林様とお嬢様の大夢ちゃん

ジェイ農園の直売所の開設応援をしてくださっている『メインディッシュデリカテッセン』様。その代表の林裕子（はやしゆうこ）様にスタッフ砂田がお話を聞いてきました♪

砂田:お店を始めようと思ったきっかけを教えてください。

林様:このメインディッシュデリカテッセンを運営している人達は、全員実演家・アーティストです。例えば私は歌手ですし、主人はダンサー、店長はDJ、裏方のお仕事をしている方はピアニストです。店名である「メインディッシュデリカテッセン」の『メインディッシュ』というのは、その私たちのステージでのユニット名でして、キャバレー・ショーを中心に約10年前から東京や神戸で公演を行っています。その中で出会った彼らと一緒に「アーティストが食を通じて社会を変えていこう」と始めました。



店長のDj. Kobaさん

砂田:どうしてアーティストである林さんをはじめ皆さんがお店を持つと思ったのかももう少しお話しいただけますか？

林:
コロナ禍になって私たち音楽活動を含め、社会的な活動のありとあらゆる

ものがピタッと止まってしまいました。私についてはとても売れているというわけではなかったので、副業をしながらアーティスト活動をしていました。そのためコロナになっても副業のおかげで倒れることはありませんでした。でも、有名アーティストと一緒に第一線で活躍していた人たちはことごとく大変なことになってしまいました。音楽一本で活動してきた人が社会情勢に大きく影響されてしまうのを見て思ったんです。アーティストも社会の歯車になってしまっていると。こういうときだからこそアーティストが独立して、人々の役に立つ活動をしなければならないのになって思ったんです。

そこで何をしたら良いかと考えたとき、戦争や災害のときにでも人に必要なもの、それは食だと。それとアーティストを結びつけようと思ったのです。お店なのでステージがなくても、楽器がなくてもアーティストたちが直に人々に何かを送ることができるツールにもできたらと思っています。

砂田:食についてはどのようにお考えですか？お店のお料理はどんなことを心がけていらっしゃいますか？

林様:家族、お年を召した方、一人暮らしの方でもお腹いっぱい食べて元気になってもらいたいので、食材には気を付けています。野菜などはオーガニック野菜を中心に自然派で鮮度の良いものを中心にお届けできるように心がけています。

もともと私たちの音楽活動はストリートから始まっていて、お金がない。だからリハーサルをするためのスタジオを借りるのも深夜の使用料金が安い時間帯にスタジオ入りしていました。すると昼間働いている人もいるので、疲れて眠たくなる。するとエナジードリンクや栄養ドリンクをたくさん飲んで、何とか活動を続けるわけです。そうすると次第に身体がおかしくなる。実際、体調が悪くなってしまった人もいましたしね。そのとき、これではダメだと思いました。そこで私自身まず水と油と塩を変え、生活の中からはなるべくケミカルなものを排除しました。そのようにして身体にやさしい生活に変えていき、お付き合いする人の幅も広がっていきました。**※スケジュールを挟んで、後半へ続く♪**

2022年6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 MAINDISH DELICATESSEN	6	7	8	9 ミオソラマルシェ	10 中之島直売所	11 ろっこうおーがにつく市
12 林自動車 MAINDISH DELICATESSEN	13	14	15 元町水曜日	16 ミオソラマルシェ	17	18 灘区桜ヶ丘町
19 西宮 ciao_mami MAINDISH DELICATESSEN	20	21	22	23 ミオソラマルシェ	24 中之島直売所	25 ろっこうおーがにつく市
26 林自動車 MAINDISH DELICATESSEN	27	28	29 淀屋橋オドナマルシェ	30 ミオソラマルシェ		



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。

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♪

- ココモ春日店様 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」様 兵庫県丹波市氷上町市辺440
- Fu-do*Foods様 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」様土曜日 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
- エコスペースゆう様 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

- ミオソラマルシェ様 12:00-19:00
場所: JR天王寺駅公園口
日程: 6/2(木)、6/9(木)、6/16(木)、6/23(木)、6/30(木)
- 中之島直売所様 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: 6/10(金)、6/24(金)
- 淀屋橋オドナマルシェ様 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: 6/29(水)
- ろっこうおーがにつく市様 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: 6/11(土)、6/25(土)
- 元町水曜日様 11:00-19:00
場所: 神戸市元町一番館商店街
日程: 6/15(水)

◇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: 6/12(日)、6/26(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: 6/5(日)、6/19(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: 6/4(土)、6/18(土)
- MAINDISH DELICATESSEN様 15:00-17:00
場所: 兵庫県芦屋市翠ヶ丘町7-10
日程: 6/5(日)、6/12(日)、6/19(日)、6/26(日)

すると面白いもので、「ろっこうオーガニック市」（ジェイ農園も参加しているマルシェ）を主催されている大野様が私たちの活動を知ってくださり、これからは若い人たちの応援をするんだとおっしゃってご支援くださることになりました。そこでジェイ農園さんをご紹介いただいたんです。うちにとってはジェイ農園さんが移動販売に来てくれるおかげでそこで仕入れもできるので、本当に有り難いと思っています。普通の素材でしたらスーパーマーケットに行けば手に入るのですが、無農薬野菜はなかなか手に入れることができない。ですからビジネス抜きで本当にうれしいと感じています。

砂田：ありがとうございます。実際、ジェイ農園の野菜を使ってどうですか？

林様：やっぱり、無農薬野菜で除草剤も無使用という安心感。これに勝るものは無し（笑）。そして何よりも味の鮮明さというか良さです。ニンジンにはニンジンの香りや味がするし、それぞれ野菜本来の味がしっかりとしていて、そもそも野菜のもっていた力ってこういうことなんだと改めて思っています。

お客様のお子様で野菜を食べられなかった子がこの野菜は食べてくれるとって親御さんも喜んでくれています。子供の舌って大人よりも敏感で素材の良し悪しがわかるんだと思っています。

砂田：お弁当ですが、いつもボリューム感がありますね。

林様：ありがとうございます。ボリューム満点のお品を提供したくて、つい多くなってしまふんですね（笑）。ごはんの量も計っていません。感覚です（笑）。

私たちが感覚的でなくなったらダメだと思っているので、アルバイトの子たちにもボリューム感を出すように言っています。実はお店の客層は私たちの真逆の方が多くて、会社の会長さんや社長さん、堅い職業の方々などもいらっしゃいます。思うのですが、皆さまどこかでバランスをとっていらして私たちのような感性で生きている人たちが作る食事を食べたり、私たちとお話ししたりして楽しんでいらっしゃるのではと思います。だから、私たちはこのまま「感性の人」でいこうと思っています。

砂田:今もアーティスト活動はされていますか？

林様:お店を立ち上げて9か月なので、まず一年はお店を軌道に乗せようと頑張っています。世の中の飲食店さんは、一生懸命生き延びるために運営されています。そこに新参者として入っていくためには1年は自分たちが演者であることを忘れて、頑張ろうということで活動しています。

砂田:貴重なお話しをありがとうございます。今後もよろしく願いいたします。

最後になりましたが代表の林様についてご案内♪

『REMAH (レマ)』のお名前でもアーティスト活動をされています。2002年に渡英。その後、ピーボ・ブライソン氏※1のデュエットパートナーを務める他、グエン・ステファニー氏※2のコーラスで参加するなどの経緯のあるお方です。

※1 アメリカのソウル、R&Bのボーカリスト。映画『美女と野獣』、映画『アラジン』のテーマ曲などを手掛けている。

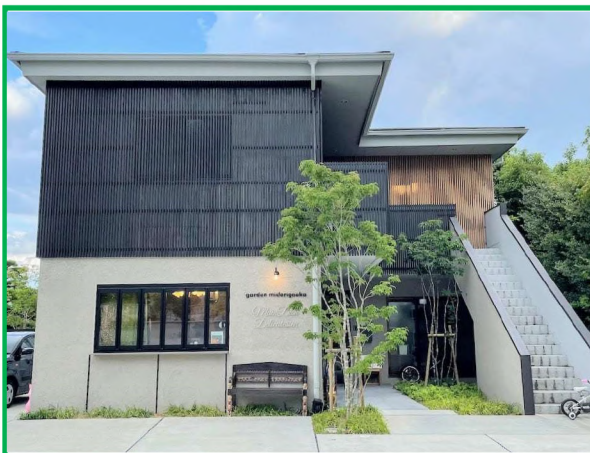
※2 米国の女性歌手。スカパンクバンド『ノー・ダウト』のボーカリスト。

編集後記:こちらのお弁当が大好きで移動販売等で訪問すると必ず注文してしまいます。いつも満腹感を味わえ、何よりも素材の旨味を活かしたお料理が美味しい♪野菜もシャキシャキでジェイ農園の野菜をはじめ、オーガニック野菜を中心に使われています。野菜の旨味を引き立たせるドレッシングを使用されていて、ぜひ皆さまにもお試しいただきたいお品です。

(文責:砂田)



▲今回は牛肉のオイスター炒め。話題のボリューム満点のお弁当。



Main Dish Delicatessen. (メインディッシュ デリカテッセン)

- 住所:兵庫県芦屋市翠ヶ丘(みどりがおか)町7-10
- Tel: 0797-97-1561
- 休業日:月曜日・火曜日
- 営業時間 (AM8:00-PM19:00)
モーニング 8:00-11:00/お弁当 11:00-19:00
※デリバリーは、18:30ラストオーダー
- お食事・イベントご予約 maindish.delica@gmail.com



初夏の旬野菜と カマンベールアヒージョ

作り方

材料 (2人分)

- ・ニンニク…………… 1片
- ・鷹の爪…………… 2本
- ・オリーブ油… 具材が浸る位
- ・玉ねぎ…………… 1/2玉
- ・お好みのキノコ…………… 1/2袋
- ・ジャガイモ…………… 1個
- ・ズッキーニ…………… 1/2本
- ・アスパラ…………… 2本
- ・カマンベールチーズ…………… 1個

- 1 ニンニクの皮を剥き、薄くスライスする
- 2 他の野菜を全て一口大に切る
- 3 フライパンにオリーブ油をたっぷり、①と鷹の爪を入れて弱火で焦げないように熱する
- 4 香りが立ってきたら②を加え、弱火で10分ほど火を通す
- 5 カマンベールチーズを入れて、更に2～3分ほど加熱する
- 6 塩胡椒で味を整えたら完成



素材の美味しさや旨味をオリーブ油とニンニクの力を借りて、最大限活かす料理です。こちらも「じっくり弱火」が大事なポイント。特にニンニクは焦がさないように注意して下さい。熱々のバケツトと一緒に食べるのがオススメです。



和風オニオンスープ

作り方

- 1 鍋に水を入れ、昆布を1時間ほど浸す
- 2 玉ねぎを薄くスライスする
- 3 フライパンにオリーブ油をひき、玉ねぎを軽く炒める
- 4 ①を弱火にかけて鍋の縁に小さな泡が立ち始めたら昆布を取り出す
- 5 ③を鍋に移し、調味料を全て加えてひと煮立ちさせる
- 6 塩胡椒で味を整えたら皿に盛り付け、粉チーズやパセリを振りかけて完成

材料 (2人分)

- ・玉ねぎ……………200g
- ・昆布……………5g
- ・水……………600ml
- ・オリーブ油……………大匙1
- ・塩……………小匙1
- ・醤油……………大匙2
- ・砂糖……………小匙1
- ・塩胡椒……………少々
- ・粉チーズ……………お好みで
- ・パセリ……………お好みで

玉ねぎを炒める時、昆布を煮込む時に弱火でじっくりと火を通すのが美味しさのポイントです。オリーブ油をバターに変えても、コクが出て美味しいですよ。



ページの都合上、入りませんでしたがお気になりなのは「玉ねぎのはちみつミント&レモンマリネ」6月の蒸し暑い夜に箸休めとしてぴったりな一品です♪

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/>