

自然との共生をめざす

ジェイ農園

ジェイ農園の田んぼによく来ているコウノトリ。

丹波だより

2022年8月号 NO.50

夏盛り。早めの台風も過ぎ、抜けるような高い高い群青の空が広がっています。そして、真っ白な入道雲が大きく高々とそびえています。その姿の下、雲を仰ぎ見ながら稲たちもますます青々と風に靡いています。丹波は今、「夏」真っ只中です。

光が満ちています。色とりどりに反射して、命が満ち溢れます。

山も木も サギも ドジョウも イモリも カエルも モグラも シカも イノシシも ヒトも 野辺の花も 草も・・・。

さながら「光」の協演、水の惑星「ガイア」の命溢れる見事な「美と調和」の表現です。「自然は、どこを取っても調和している！」と、昔誰かが言いました。「光」と「水」と「命」と。

そうでした。先月、ジェイ農園の氷上の圃場にまたまた「コウノトリ」が舞い降りて来ました。「久しぶり！！」大雨の後の、暑い暑い中でした。こんなに身近にコウノトリです！ 有り難くて、嬉しくて嬉しくて、「ヤッター！」の気分です。（どこか、お天道様に圃場の点数をつけられているようですが・・・ちょっと学生気分(笑)）



▲ 圃場にいたゲンジボタル

そういった日々の営みの中、何気ない生き物たちとの出会いが、お互い「生活者」同士のような、不思議な感覚がよぎります。都会では全く味わえない、大自然に寄り添って生きている、糧を得ている者たちだけの不思議な感覚の瞬間です。「人間なにも偉くない」を実感する瞬間です。



▲ モリアオガエル

夏盛り、「葉物」がとれません。たくさんの消費者の方々から問合せをしていただくのですが、すみません。特殊なハウスを建てて、エネルギーをしっかりと使えば取れるのかもしれませんが、ジェイ農園ではやりません。できません。コストが跳ね上がり、それを抑えるためには収穫量を本来の2倍、3倍にしなければなりません。そのためには・・・いつもの？「大量生産時代」のやり方へ押し戻されます。しかも味は落ちます。おそらく「生命力」も。

では、自然栽培で本気でやると、日射の調整、水分補給（人ではありません）常に様子を見守ります。そして夏は、間髪入れず一気に収穫です。新陳代謝が活発なのです。結果、作付面積はかなり絞らねばなりません。「ふ～っ！」なのです。圃場での「日射」はただモノではないのです。ベテランの若い農業者でも活動量が「3分の2から2分の1」に落ちてしまいます。それでも「恵みの光」なのです。旬の「実物」はしっかりとその光を吸収して、食べると人間の体温を下げてくれます。これが自然の調和と美しい整合性なのでしょう。当たり前で不思議です（笑）。

暑い暑い、夏真っ盛りの中、作物のお世話が続きます。皆さま、くれぐれもご自愛ください。もうすぐ「秋」です。

(文責 社)

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。お客様のご都合でお申し付けください。配送形態は、ヤマト運輸さんのクール便です。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



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。

今回は、ナスの話です。なすびには、さまざまな種類があります。ジェイ農園でも、今シーズンは、中長ナス、長ナス、水ナス、緑ナス、そして鉛筆ナスと5種類のなすびを栽培しています。

中長ナスは、最も一般的なナスで、現在は『千両ナス』という名前のナスが有名です。ジェイ農園では、中長ナスと呼ばれる固定種の種をつないで栽培しています。

煮物、漬物、焼物、汁物、天ぷら、炒め物など、なすび料理であれば何にでも合います。

また、鉛筆ナスと呼ばれる新潟県で昭和初期から作られている在来のなすびも種をつないで栽培しています。こちらの中長ナスにあたります。お尻の部分がやや尖っていて、鉛筆のような形になっていることから「鉛筆ナス」と呼ばれているようです。こちらは、小さいうちに収穫して浅漬けにされることもあるようですが、ジェイ農園の場合、しっかり大きく育ててから収穫しています。先述した中長ナスと同様、いろんなナス料理にも良く合いますが、皮も実も柔らかいため、特に蒸したり、焼いたりするのに向いています。

次に長ナスですが、長ナスは、『久留米長ナス』という九州でつくられている種類のなすびの種をつないで栽培しています。長ナスは、加熱すると非常にやわらかくなるのが特長です。皮がややかたいため、煮物や焼き物に適していますが、漬け物には不向きです。また、炒め物や揚げ物にすると油を吸いやすいので注意が必要ですが、逆に煮物の場合は出汁が染みやすく美味しくなります。

そして緑ナスです。元が何というナスだったかはわかりませんが、長年、自然農法で育てられてきたなすびの種から栽培しています。形はずんぐりとしていて皮が緑色をしています。加熱調理すると、とろけるようなやわらかさになり、「トロナス」とも呼ばれています。

通常は緑ナスや白ナスと呼ばれるなすびは、果肉は柔らかい一方で、皮が硬いと言われますが、ジェイ農園の緑ナスは、皮も柔らかく、皮つきのまま輪切りにして焼くと非常に美味しいです。

最後の、水ナスです。やや丸みのある形でツヤのあるのが特徴です。手でしっかりしぼるように握ると水分がしたたり落ちるほどジューシーで柔らかく、アクが少ないので、普通のなすびとは違い生のままでも食べられます。水分が多く、ほんのりと甘味も感じる事が出来ます。また、浅漬けにしても美味しいです。

以上のようにいろいろなナスがありますが、それぞれが美味しく、特徴があります。話のネタに食べ比べでもいかがでしょうか。

(文責:上野)

2022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	2	3	4 ミオソラマルシェ	5	6 ろっこうおーがにつく市
7 林自動車 MAINDISH DELICATESSEN	8	9	10	11 ミオソラマルシェ	12	13 灘区桜ヶ丘町
14 西宮 ciao_mami MAINDISH DELICATESSEN	15	16	17 元町水曜市	18 ミオソラマルシェ	19 中之島直売所	20 ろっこうおーがにつく市
21 ミオソラマルシェ 林自動車 MAINDISH DELICATESSEN	22	23	24	25 ミオソラマルシェ	26	27 灘区桜ヶ丘町
28 西宮 ciao_mami MAINDISH DELICATESSEN	29 中之島直売所	30	31 淀屋橋オドナマルシェ			



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、野菜セット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(はんしょう)」様土曜市 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
- 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♪

- 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: 8/4(木)、8/11(木・祝)、8/18(木)、8/21(日)、8/25(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: 8/19(金)、8/29(月)
- 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: 8/31(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: 8/6(土)、8/20(土)
- 元町水曜市様 11:00-19:00
場所: 神戸市元町一番館商店街
日程: 8/17(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: 8/7(日)、8/21(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: 8/14(日)、8/28(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: 8/13(土)、8/27(土)
- MAINDISH DELICATESSEN様 15:00-17:00
場所: 兵庫県芦屋市翠ヶ丘町7-10
日程: 8/7(日)、8/14(日)、8/21(日)、8/28(日)



こんにやく

ナスと蒟蒻の たっぷり生姜焼き

作り方

材料 (3人分)

- ・ナス……………3本(400g)
- ・板蒟蒻……………1枚(250g)
- ・青ネギ……………適量
- ・生姜……………50g
- ・片栗粉……………大匙1
- ・醤油……………大匙2
- ・砂糖……………大匙1
- ・みりん……………大匙1

- 1 鍋に湯をわかし、蒟蒻を入れて2~3分ゆでる
- 2 ①をざるに上げて、しっかりと水気を切って冷ましてから短冊切りにする
- 3 ナスはヘタを取り、半月切りにしたら水に5~10分ほどさらしてアクを抜く
- 4 ③の水気を拭き取り、片栗粉をまぶす
- 5 フライパンに油(分量外)を引き、蒟蒻とナスを中火で炒める
- 6 ナスがトロっとしてきたら残りの調味料全てと生姜を加えて煮る
- 7 刻んだ青ネギを振りかけて完成

※生姜は擦り下ろすか、細かくみじん切りにしておく
(たっぷりの生姜が美味しいポイントです♪)

《レシピについて一言》 8月のメイン野菜はナスでした。からし漬けなどの漬けものも良いな~っと考えていたんですが、この蒸し暑くて食欲が出にくい時期にササッと蒟蒻と野菜と一緒に炒めて食べるのが我が家の定番でして、これが結構イケるんですね。皆様にもお試しいただきたく、先月に続き蒟蒻を使ってしまいました。来月以降はしばらく封印したいと思います。。。笑



ナスと大葉の さっぱり巻き

作り方

材料 (2人分)

- ・ナス……………1本 (150g)
- ・大葉……………5枚
- ・梅干し……………1~2個
- ・出汁醤油……………大匙2
- ・炒りごま……………適量
- ・ごま油……………適量

※出汁醤油は麵つゆで代用できます。
その場合、濃縮度合いがご家庭によって
異なりますので、分量は加減してください。

- 1 ナスのヘタを取り縦に薄くスライスする(厚さ8mmくらい)
- 2 フライパンに油(分量外)をしき、ナスの両面に軽く色がつくまで焼く
- 3 ②をバット等に取り出し、出汁醤油をかけて粗熱をとっておく
- 4 梅干しの種をとり包丁の背で叩き、ペースト状にする
- 5 ナスに梅ペーストを少量ぬって大葉と一緒にくるくる巻く
- 6 炒りごまを散らし、ごま油を香りづけに垂らしたら完成

《レシピについて一言》 梅干しをわさびや柚子胡椒に変えたり、大葉をバジルにしてみたりなど、アレンジが色々出来ます。焼いたナスの油をしっかり切っておくと脂っこくなく更にさっぱりと食べれます。ただでさえさっぱりしているのに、このひと手間をかけると鬼に金棒。もはや無限に食べれるのではないかと思えてきます。こちらも食欲がない時にピッタリのレシピです。くるくる巻くのは一見面倒に思えますが、やってみるとすぐに出来ます。それでも抵抗があれば、巻かずに全部乗せて丼ぶりにしちゃうのもアリですね♪

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/>