

自然との共生をめざす

シエイ農園



丹波だより

2022年9月号 NO.51

人間社会の喧しさをよそに、ササニシキ、ハッピーヒル、ヤマフクモチ、古代米等々、穂が垂れ下がり、いよいよ稲刈りが近づいています。ツバメたちも徐々に集まり始め、旅立ちの日が近づいているようです。夕方、村々ではコオロギも大合唱が始まっています。鈴虫の声も聞こえ始め、クツワムシも鳴いています。

いよいよ収穫の『秋』が近づいています。結局、火山噴火で心配された寒冷化の影響もなく順調に収穫できそうです。

秋といえば、『秋ナス』そして『丹波の黒枝豆』の季節です。これももうすぐ収穫が始まります。里芋も準備万端。夏に採った熟成中のカボチャも、土の中のサツマイモも、いい感じの出番を待っています。まさに『実りの秋』到来です。

やはり、自然と共に暮らし始めると『旬の実りの移り変わり』『草花の移り変わり』『動物達の生活の変化』『虫たちの入れ替わり』それぞれに『季節』が表現されていきます。

大きな大きなリズムが刻まれていく感じでしょうか。冷気が増してくると体を温めてくれる野菜たちが登場し、それにつれて虫の歌声も移り変わり、空を飛ぶ鳥たちもいつの間にか入れ替わっていきます。

その時々太陽の変化、ガイア(地球)の息遣いに合わせ、自然の空気、日差し、その変化に呼応する動物、植物や土の中も含めた生き物たち。よーく見て

いると、『自然という調和した空間』の中で『時という流れ』とともに、全て、「咲いて」「実って」「枯れて」「去って」「世代交代」。それぞれに『変化』していくのが良く分かります。ただの野辺の草花でさえ、しっかり「季節」の変化を『表現・演出』して過ぎて行きます。物質的な生命の『生き死に』が色んな形で色とりどりに様々展開されていきます。

いつの間にか、私たち人間の世界でも次第に世代交代の機運が、少しは高まりつつあるようです。これまでは、経済、経済＝生活に忙しく、なりふり構わずでしたが、その大きな『勘違い』に気づく若者が徐々にでも増えつつあるようです。私たちの農園にも、若者の問い合わせ(＝見学希望や研修希望・就職希望)が少しずつ増えてきています。『兆し』でしょうか。

実に精妙な自然という「命のリズム」、そしてそれぞれの「命の表現とその調和」をもっともっと見つめて、感じて、そしてその中で生きていくと実感できれば、人としての「生きざま」も変わっていくのではないのでしょうか？ 喧噪な人間社会のエゴ丸出しのぶつかり合いを離れ、心豊かな生き方を模索できればと思います。

「農業」を実践している、「自然農法」を実践している、それだけでも、これだけのことが見えてくる。やはり、自然に寄り添い、『生かされて有り』を実感します。

ありがたい、ありがたい、夏の辛さも、秋となれば懐かしく、過ぎ去っていくのが寂しい感じさえすると体が教えてくれます。『いよいよ今年の夏も過ぎていくなあ』という実感・哀愁。

今年の夏、今年しかなかった夏、二度と戻らない夏。来年の夏はどんな夏になるのでしょうか？
(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。配送方法は、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。

前回のナスに続き、今回は甘トウガラシについてです。

実はピーマンも、トウガラシの甘味種にあたります。つまり甘トウガラシの一種と言えます。

ジェイ農園では、甘トウガラシの栽培は、万願寺トウガラシとシシトウ、そしてピーマンです。

万願寺トウガラシは、「万願寺甘とう」として、商標登録されている「京の伝統野菜」で、もとは舞鶴市の万願寺地区を中心に在来していた品種で、甘味が強く特有の芳香があります。大正期に、京都の伏見地域に在来していた伏見甘長系のトウガラシとカリフォルニアワンダーというピーマンを交配させて固定させたもののようです。

栽培していると少し黒い色が現れてきますが、アントシアニンが表面に出てきていることが原因で、傷みや病気というわけではありません。強い日差しがあたったりすると現れることが多いようです。

シシトウは、やや円筒形に近い、万願寺とうがらしに比べると小さいサイズになります。トウガラシには「甘味種」と「辛味種」がありますが、「甘味種」の中でも大きくは「伏見」系、「獅子唐」系、「ベル」系＝ピーマンに分かれます。いわゆるピーマン以外は、辛いトウガラシから突然変異で甘くなった品種であるため、天候が不安定になり高温や乾燥などのストレスがあると、もともとあった辛味が再び現れてしまうようです。

万願寺トウガラシは、そもそも甘みのあるピーマンと交配しているため、辛味のある実はなりにくくなっています。

万願寺トウガラシやシシトウ、ピーマンを収穫せずにおいておくと緑色から赤色に変わってきます。赤色になると「鷹の爪」のように辛いイメージがありますが、実際はパプリカが色づいているように、青臭さや苦みが消え、甘味がましてくるので、また違った美味しさが味わえます。

青い甘トウガラシやピーマンを冷蔵庫に入れている間に徐々に赤みが出てくることもあると思いますが、そのまま召し上がっていただけます。そのことで「辛くなる」ということはございませんのでご安心ください。（文責：上野）



▲左から万願寺、ししとう、ピーマン

2022年9月ジェイ農園出定

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
4 林自動車 MAINDISH DELICATESSEN	5	6	7	8 ミオソラマルシェ	9 中之島直売所	10 灘区桜ヶ丘町
11 西宮 ciao_mami MAINDISH DELICATESSEN	12	13	14 淀屋橋オドナマルシェ	15 ミオソラマルシェ	16	17 パナソニック フェア
18 パナソニック フェア	19	20	21 元町水曜日	22 ミオソラマルシェ	23	24 灘区桜ヶ丘町
25 西宮 ciao_mami MAINDISH DELICATESSEN	26	27	28	29 ミオソラマルシェ	30	



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いておりますので、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InstagramやFacebook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、野菜セットやお米の販売等をしています。
2022年の新米の受付も始まっています。いずれも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おります♪

- 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
- ナナファーム須磨様 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♪

- 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: 9/1(木)、9/8(木)、9/15(木)、9/22(木)、9/29(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: 9/9(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: 9/14(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: 9/3(土)
- パナソニック フェア 10:00~17:00
場所: 〒565-0826 大阪府吹田市千里万博公園3-3 パナソニックスタジアム吹田
日程: 9/17(土)・18(日)
- 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: 9/21(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: 9/4(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: 9/11(日)、9/25(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: 9/10(土)、9/24(土)
 - MAINDISH DELICATESSEN様 15:00-17:00
場所: 兵庫県芦屋市翠ヶ丘町7-10
日程: 9/4(日)、9/11(日)、9/25(日)



黒枝豆と油揚げの 炊き込みご飯

作り方

材料 (3~4人分)

- ・お米…………… 2合
- ・黒枝豆(さや付き)… 250g
- ・塩(②揉み込む用)… 大匙1
- ・油揚げ…………… 1枚
- ・生姜…………… 10g
- ・昆布(5×5cm)…… 1枚
- ・酒…………… 大匙1
- ・塩…………… 小匙1
- ・みりん…………… 大匙1
- ・醤油…………… 大匙2

- 1 お米を研いで、いつも通りの分量の水を注ぎ、30分以上浸水させておく
- 2 黒枝豆を洗い塩をまぶして揉み込む
- 3 鍋にたっぷりの水を沸かし、沸騰したら②を入れて中火で3分ほど茹でる
- 4 ③をザルにあげ、粗熱がとれたらサヤから実を取り出す
- 5 油揚げを油抜きして食べやすい大きさに切り、生姜をみじん切りにする
- 6 ①に全ての調味料と昆布、④、⑤を混ぜ入れて炊飯する
- 7 器によそって完成!

《油揚げの油抜きについて》 油揚げは、そのまま調理すると油っぽいので油抜きをします。油揚げをザルなどに入れ、上から熱湯をまんべんなくたっぷりとかけます。粗熱が取れたらキッチンペーパーなどでしっかりと水気を切ってください。えぐみを抑えたり、味が染み込みやすくなる効果もありますので、必ず下ごしらえしましょう。



空芯菜の ピリ辛炒め

作り方

材料 (2人分)

- ・空芯菜…………… 1袋
- ・ニンニク…………… 2片
- ・鷹の爪…………… 1～2本
- ・ゴマ油…………… 大匙2
- ・酒…………… 大匙1
- ・醤油…………… 小匙2
- ・塩胡椒…………… 少々

- 1 空芯菜を5cmずつ、ニンニクはみじん切り、鷹の爪は輪切りにして種をとる
- 2 フライパンにゴマ油をしき、ニンニクと鷹の爪を入れ熱し香りが出るまで弱火にかける
- 3 ②に空芯菜を加えて中火で軽く炒めたら酒、醤油を入れてサッと炒める
- 4 器に盛り、塩胡椒で味を整えたら完成

レシピ担当：自然派喫茶『まひるの月』
自然栽培やオーガニックなど身体に優しいメニューを提供している徳島県うだつの町並みにあるカフェ。
ドリンクは全てヴィーガン、フードも全てベジ仕様。

《レシピについて一言》 空芯菜ですが、名前は知っているけど食べたことがある、若しくは自分で調理したことがあるという方は意外と少ないんじゃないでしょうか？実は油で炒めるだけで、とっても美味しい主役級のおかずになります！シャキシャキの食感を残すために、炒めすぎないのがポイントですよ♪黒枝豆は、言わずと知れた丹波の名産品！！普通に茹でたり蒸すだけで、ほっくりとした甘さと上品な香りを楽しめますが、今回は贅沢に炊き込みご飯にしてみました。どちらもかなりおすすめですよ！ぜひお試しください♪

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会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

✓ 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/>