

丹波だより

2022年10月号 NO.52

「神無月」いよいよ秋本番です。「豊穰の秋」黒枝豆を始め、新米、栗が登場します。実物としては、秋ナスが続き、キュウリ(特に四葉きゅうり)も続いて出てきます。葉物は、小松菜、春菊、しろ菜、ルッコラ、大根菜、チンゲン菜、蕪菜等々登場してきます。ただ、気温の変化が年々大きく、野菜づくりのベテランの話によると、まだまだ暑い日が続くと「実物」が長く採れ、今後、寒い方に傾くと「葉物」がよく採れ出すとのこと。なるほど、気温と野菜の関係としては納得なのですが、個人としては季節柄「葉物」を早くほしいのですね。やはりお天道様次第ということでしょうか？

ますます丹波の空は晴れ渡り、「真っ青」な清々しい、高い高い空に変わっています。夏とは違う、高いスジ雲の下に、柔らかな風と、柔らかなふっくらした雲が浮かんでいます。地上では黄金色になった稲穂が重そうに頭を垂れています。私たちの圃場では、9月中旬から稲刈りが始まり、10月いっぱい行われます。品種によって刈り時はまちまちですが、秋の稲刈り前の田んぼの風景がとてもきれいに輝いて見えます。

稲を刈りはじめると、たちまち鳥たちが寄ってきます。サギもカラスもスズ

メも他の鳥も虫を食べに来ます。コンバインが通った後を追いかけてながら、虫をついばみます。人間の営みにぴったり寄り添っている感じが「いい雰囲気」「心和む風景」を産み出します。昔からの共存の名残が今もあります。なにかしら心が優しくなります。都会の子どもたちも、たまにはこういった風景に触れることができればなあと心底思います。



今、世界の気候変動が激しく、またウクライナ情勢もあって世界の穀倉地帯が相当のダメージを受けているようです。来年の世界的な食糧事情が心配です。日本は『米』を主食に戻し、野菜をしっかり食べていれば十分やっていけるそうですが、肉や小麦、輸入品に頼る今のままでは、しんどい事になりそうです。しっかり食生活を見直し、工業生産一直線を改めねばならない時だと思えます。

「便利」の裏側で、必ず失われていく「かつての食習慣(食文化)、健康に生きる生活の知恵」。「その土地、その地方ごとに『生きるための知恵』として、大昔から培われてきていたそれぞれの食文化」が、ここでも「グローバリズム」の名の元に、確実に失われてきたような気がします。

今年も残り3ヶ月を切りました。実に時間経過の速い一年になりそうです。日毎に地球の透明感が増し、日毎に人々の関係性が、少なくとも「田舎」では、「刺々しさ」から、「優しいもの」にどんどん変わっていったように感じられます。人によって感じ方が違うのかもしれませんが、相当調和のとれた関係になりつつあるようです。日本の「田舎」の原風景、空一面の細かなうろこ雲を濃い橙色に染めた夕日に包まれながら、今日も暮れていきます。世界の騒々しさや、喧噪をものともせず、日本の「田舎」は今も今後も健在です。

(文責:社)

丹波へ来て14回目の稲刈りが始まりました。お米の栽培はほんとうに難しいです。2009年から稲作をはじめ、初年度は非常に良い成果が出たため、「えっ?!こんなに簡単にできるの?」と勘違いし、翌年から稲の苗づくりも自分たちで始めるという大胆なことをやってきました。

以前に耕作されていた方がきっちりされていればいるほど、翌年引き継いだ田んぼでは、お米はよく育ちます。1つは肥料分が残っていること、もう1つは毎年、除草剤で草が抑えられているので、すぐに除草剤を使わなくなったとしても草があまり出てこないためです。これが勘違いを生みます。あたかも自分たちの力で「うまく育てられた」と思われ、その翌年に同じようにしますが、ガクンと収穫量が落ちます。ヘタをするとお米ではなく草を育てているのかと思うほど、びっしりとヒエ、コナギ、ホタルイ、カヤツリグサといった草が出てきます。コナギは葉にツヤがあって、田んぼの水面を覆うように生えるので、天気の良い日はすごくきれいです。お浸しなどにすると美味しいので、「販売用に収穫できるかも・・・」と考えたりもしましたが、いざ収穫しようとすると、虫食いがあつたり、枯れていたたり、傷んでいたたり、お金を頂戴してお譲りできるものはなかなか集められないのが現実です。せいぜい自分たちで試食する程度です。

閑話休題、結局、前の耕作者から引き継いだ直後をピークに、収穫量は悪くなっていきます。前作の肥料分の残りやそれまで使用していた「除草剤の力」が影響していた、ということが分かるようになったのは、何度か同じような経験をした結果でした。

そのことがわかってから、普通の栽培方法で耕作されていた農地を引き継いだ場合は、2年以上は何も育てないことにしています。その間に、風雨にさらされ、草花が生え、微生物が豊かになっていきます。そしてようやく作付けを始めていくこととなります。

(文責:上野)



▲中央の稲の周りに広がるコナギ

丹波黒大豆の生い立ち

太陽の力が最も強まる夏至の頃、6月中旬～7月上旬に黒大豆の種蒔きが始まります。恵みの雨が降れば一週間ほどで発芽してぐんぐんと大きく葉を茂らせます。

梅雨の時期で思うように農作業が進まない時期ですが、黒大豆の成長に応じて忙しく世話をしなければなりません。晴れ間を狙って鍬で土の表面を薄く削りながら黒大豆の株元に寄せて盛っていきます。これを土寄せといって高さ1mまで大きく育つ黒大豆の倒伏防止、除草、土壌通気に役立ち2～3回繰り返し行っていきます。

今年は特に暑い日や、長雨で畑がぬかるむことが多く大変重労働となりました。大雨が降れば溝を掘って畑にたまった水を排水し、暑く乾いた日が続くときは畝間に水を流し、めまぐるしく変わる天気に応じて黒大豆が生き生きと育つ環境を整えてあげます。黒大豆として収穫できるのは年を越してからです。

半年以上という長い栽培期間と、多くの手間を要することから「苦労豆」ともよばれる丹波地方の黒大豆は、世界一の大粒で、栄養たっぷりで極上の食味です。黒枝豆は、黒大豆になっていく途上のものなので、日に日に味や食感が変化していき、何度でも飽きずに楽しめます。

10月上旬の採れはじめは緑色の莢と豆でみずみずしく、サクっとした食感でやさしい甘み。10月中旬頃から徐々に鞘や豆が黒みがかってプリッとした歯ざわりになり、甘みが強くなります。10月下旬になると莢が黄色っぽく、豆は紫から黒っぽくなって、ホクホクとした栗のような食感といコクが特徴です。ぜひご賞味あれ。

(文責：矢原)



▲収穫前の黒枝豆



▲土を株元に寄せています



▲収穫後の黒枝豆



農薬不使用・黒枝豆の産地直送販売！

ここ丹波では「本黒」と呼ばれ、大変人気の丹波の黒枝豆。今年もその時季となりました。

夏頃に出た早生の黒枝豆より甘みとホクホク感が増す「本黒」。今年もサヤ入りと枝付きのものをマルシェと出張販売所にて販売いたします。

10月上旬の解禁日より中旬、下旬と味が変化する黒枝豆。ファンの方の中にはそれぞれの味を楽しむと言われる方もいらっしゃるほどです。

「こんな美味しい枝豆、初めてです！」

「豆がとてもホクホクしています！」

「農薬不使用だと簡単に水洗いで済むから調理が楽です！」

などたくさんのお声が寄せられているジェイ農園の黒枝豆。

世界各地で活躍されているピアニストの川上ミネさんも※1ジェイ農園の黒枝豆の大ファンです。「人生最後の食事には黒枝豆を」とおっしゃるほど枝豆が大好きだそうです。初めてジェイ農園の黒枝豆を召し上がったとき「**あまりの美味しさに倒れるかと思った！**」とおっしゃる程。今年も楽しみにされているそうです。

たくさんの方から人気の丹波の黒枝豆、ぜひこの機会にお試ください。

※1 スペイン、日本を行き来しながら、世界各地でコンサート活動をされています。国内では、NHK番組・ベニシア・スタンリー・スミスさんの「猫のしっぽ、カエルの手」や「やまと尼寺精進日記」などの音楽もご担当されています。この11月6日に奈良・春日大社の奉納演奏会予定。



①黒枝豆 サヤ入り
約200g
550円(税込)

サヤ入りは、持ち帰ってすぐに料理ができるお品です。ぷっくりとふくれた黒枝豆をどうぞお楽しみくださいませ。

塩ゆでも美味しいですが、蒸してお召し上がりいただくのもオススメです。レシピをご用意しています。お気軽にお問い合わせください。



②黒枝豆 枝付き
700～750g
1,500円(税込)

枝付きのものは、枝から養分を取っているため、日持ちしやすいお品です。サヤを取るのに手間がかかりますが、サヤ入りのものより少し量が多く入っていてお得です。

2022年10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 ろっこうおーがにつく市
2 林自動車 MAINDISH DELICATESSEN.	3	4	5	6 ミオソラマルシェ	7 中之島直売所	8 ちいさなとしょかん
9 西宮 ciao_mami MAINDISH DELICATESSEN.	10	11	12	13 ミオソラマルシェ	14	15 ナッカ・マルシェ 西宮ノーラマルシェ
16 ナッカ・マルシェ 林自動車 MAINDISH DELICATESSEN.	17	18	19 元町水曜日	20 ミオソラマルシェ	21	22 ちいさなとしょかん
23 西宮 ciao_mami MAINDISH DELICATESSEN.	24	25	26 淀屋橋オドナマルシェ	27 ミオソラマルシェ	28	29 ろっこうおーがにつく市 秋のまるごとフェスティバル
30 林自動車 MAINDISH DELICATESSEN.	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

- 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

◇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:10/6(木)、13(木)、20(木)、27(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:10/7(金)
- 中之島直売所様「秋のまるごとフェスティバル」 場所:フェスティバルホールタワーウエスト1階 日程:10/29(土) 11:00-16:00
- ナッカ・マルシェ様 場所:中之島美術館 2階芝生広場 10:00-16:00 日程:10/15(土)・16(日) ※小雨決行・荒天延期
- 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:10/26(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:10/1(土)、29(土)
- 西宮ノーラマルシェ様 10:00-14:00 場所:兵庫県西宮市役所前 六湛寺公園 日程:10/15(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:10/19(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:10/2(日)、16(日)、30(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:10/9(日)、23(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:10/8(土)、22(土)
- MAINDISH DELICATESSEN.様 15:00-17:00 場所:兵庫県芦屋市翠ヶ丘町7-10 日程:10/2(日)、9(日)、16(日)、23(日)、30(日)

農薬・化学肥料等不使用 新米のお知らせ



早いもので、今年も稲刈りの季節となりました。コロナの影響で村の恒例行事などは減ってしまっていますが、この時期は村の人たちがあちらこちらで慌ただしく稲刈りしている姿が見られ、いつとき賑わいが戻ってきた感じがします。澄んだ青空のもと、田んぼは稲穂の黄金色に染まり、畦には彼岸花の赤い花が点々と咲いています。

ジェイ農園では、農薬や化学肥料・除草剤を一切使っていません。有機肥料もまれに米ぬかを使う程度で、基本的に土の持つ力で作物を育てています。肥料の力で作物の「背中を押す」ということはしないので、いざ栽培が始まってしまうとできることが限られてきて、行く先にある障害物を多少取り除きながら「見守る」ぐらいになってきます。

稲はとくにそうです。野菜であれば、枝を整えたり間引いて良いものを残したりする作業を通してコミュニケーションの機会がありますが、稲は田植えが終わると稲そのものに触れる作業はあまりありません。僕には稲がなにか「物言わぬ作物」のように感じられるのですが、そのあたりが理由かなという気がします（本当はいろんなことを語っているのですが）。

それでも、今年はこれまでにくらべておおらかな気持ちで稲の生育を見守ることができたように思います。稲作はうまくいかない時期が長く続きそれなりに安定して育つようになってきたのはここ数年のことです。今年は序盤で多少のつまずきがあっても「まあ大丈夫だろう」と思えるようになってきました。「なんとか育ててくれたら」というところから、ようやく次の一步を踏み出せる段階に来たのかなという感じがします。

ジェイ農園では取り組んでいる農法を「自然微生物農法」と呼んでいます。その名の通り、田畑の中に自然界が生命を育むしくみ（とくに微生物の働き）を回復させようとしているのですが、最後に「農法」とついている通り、人間の働きも不可欠なものとしてあります。壊れた自然を回復させることもさることながら、近年はこちらの人間の働き、つまり農業への人間側の支えが急激に壊れていきつつあるような気がしています。

これまで農業に携わっていた人たちがリタイアしはじめていて、かつては村全体で守るものだった農業・農地が、農業者個人の責任で守るしかなくなりつつあります。お米の消費量も減ってきています。働いている人たちは日々の食事にしっかり手間をかけることもむずかしくなっています。「食べること」そのものが人を元気にする力が弱くなり、「栄養素」のような限定された部分だけが過度に期待されているという状況なのではないでしょうか。

これからの農業は、自然を回復させることに取り組む一方で、人間側の支えやつながりも立て直していく必要があります、重い課題を背負っているなど感じています。

話が重くなりましたが、今年もジェイ農園では、すっきり澄んだ味で定番の「ササニシキ」、玄米食向きで味わいのある「ハッピーヒル」を育てています。どちらもよく育ってくれました。順次稲刈りを進めていますので、お楽しみにお待ちしております。

(文責：藤原)

お米は、2種類ございます。お好みに合わせてお選びくださいませ。

また、種類によりまして販売時期が異なります。ご予約でも承れますので、お気軽にお問い合わせください。

ササニシキ

アレルギー(アトピー、喘息など)を引き起こしにくいといわれる「うるち米」の一種。我々の先祖が古来より食べてきた原種に近い、昔ながらのお米です。

ハッピーヒル

コシヒカリほど甘味はないものの、良い意味で「雑味」が感じられ、「本来のお米の味」があるとすれば、こんな味をしているのか、と思わせてくれる美味しさです。(玄米食向き)

ササニシキ 新米5kg

収穫年:2022年産

生産地:兵庫県丹波市

◆玄米 4,500円

◆白米または5分づき 4,800円

販売開始時期:10月上旬～下旬

ハッピーヒル 新米5kg

収穫年:2022年産

生産地:兵庫県丹波市

◆玄米 4,500円

◆白米または5分づき 4,800円

販売開始時期:11月上旬～中旬



栗の皮むき方法

～茹でてから～

作り方

材料

- ・栗・・・・・・・・ お好みの数
- ・水(茹でる用)・・・・・・ 適量
- ・水(アク抜き用)・・・・・・ 適量



- 1 ボウルに栗を入れ、軽く水で洗います
- 2 鍋に栗を入れてかぶる位の水を注ぎ中火にかけ、沸騰してから5分程ゆでそのまま1時間以上浸します
- 3 栗のお尻の部分を包丁の根元で切り落とし、包丁を先端に向けて軽く削ぐようにして鬼皮を剥きます
- 4 鬼皮が一部剥けたら、残りは手で剥きます
- 5 鬼皮を全て剥いたら、地道に渋皮を包丁で薄く削るように剥きます
- 6 ボウルに5とたっぷりの水を入れて、30分以上さらしてアク抜きをします
- 7 水気を切って完成です!

《栗の皮を剥いた後は。。。》 栗の皮を剥いたら、きのこやさつま芋などと一緒に炊き込みご飯で秋の味覚を楽しむのはいかがでしょうか?お米を研いで浸水させたら、具材を上に乗せて炊くだけ♪栗とさつま芋が水を吸うので、お米を浸水させてからいつも通りの分量の水(気持ち多めもOK)で炊くとふっくら仕上がります。また鬼皮だけ剥いて渋皮煮にするのも良いですね。



栗の皮むき方法

～冷凍してから～

作り方

材料

- ・栗…………… お好みの数
- ・熱湯…………… 適量
- ・水(アク抜き用)…………… 適量

《どちらの方法がおすすめ?》
栗をそのまま茹でて剥く方法と、一度冷凍してから熱湯をかける方法の2種類を紹介させていただきました。茹でる方法は、正直渋皮を包丁で削ぐのにかなり時間がかかります。冷凍すると、渋皮も手で剥けるのでかなり手間が省けます。更に、綺麗な栗の形を保ったまま剥けるのでおすすめはこちらです。茹でる方法のメリットは冷凍していないので風味や食感が落ちないことですが、そこまで大差は無いので是非一度試してみてください😊

- 1 栗をビニール袋などに入れ、丸ごと冷凍庫に一晩以上入れておきます
- 2 1をボウルに入れて、たっぷりの熱湯を注ぎ、ボウルに蓋をして5分待ちます
- 3 栗のお尻の部分を包丁の根元で切り落とし、包丁を先端に向けて軽く削ぐようにして鬼皮を剥きます
- 4 鬼皮が一部剥けたら、残りは手で剥きます
- 5 鬼皮を全て剥いたら、渋皮も手で剥きます
- 6 もし剥きにくければ、1時間ほど熱湯に浸けてから剥いてください
- 7 ボウルにたっぷりの水を入れて、30分以上さらしてアク抜きをします
- 8 水気を切って完成です!

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。

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/>