

丹波だより

2022年11月号 NO.53

秋が深まって、ますます空の透明度が上がっていきます。

人間たちの私利私欲のごたごたは、ますます混迷を深めていきますが、自然界では着実に清らかさが回復し、人間世界の「コロナ騒ぎ」とウクライナ情勢による「エネルギー不足」のお陰で地球の空気もきれいになり、「インフレ（物価上昇）」のお陰で農産物も化学物質のない綺麗で人間にとって安全なものが増えていきます。これで経済格差が解消されれば、いいことづくめのよな気がします。まったく皮肉なことです。

丹波の空はどんどん高く、そして青く青く澄み渡り、空気の一粒一粒がより細かくなっているような気がします。いよいよ地球のエネルギーが高まっているのでしょうか。

それを促すように、太陽の輝きがますます強く、眩しさが半端ありません。

その真下、丹波の山々は紅葉の真っ最中です。

地上に目を転ずると、稲刈りも終わってしまった田んぼが、秋風に身を預けたまま、藁(ヒコバエ)の葉を揺らしながら、ひと仕事終えた(ホッとした)静かな時を過ごしています。

そこそこに点在する多くの草花は、次の世代に命をつなぎ、今年を締めくくっていつているようです。動物たちも、子作りと、今は静かに冬越しの準備で

しょうか？

気温も下がり、最低気温が摂氏4度を下回る頃、「霜」が降り始めます。今年も冬支度が始まります。

畑では、里芋がいよいよ本番を迎えます。小松菜、しろ菜、ひめじ若菜、キクイモも本格的に出番を迎えます。「ゆず」もいい香りを漂わせています。黒豆、小豆はしっかり実をつけ、完熟を待ちます。



「世界情勢」と「田舎の暮らし」。このコントラストが何を物語るのでしょうか？おもしろい時代になりました。大地のエネルギーの上昇と微生物の活性化、それによって自然栽培の成果がどんどん上がっています。片や、高価になった石油由来の除草剤、殺虫剤、化学肥料。この先どうなっていくのでしょうか？

世界の本当の事に気づき始めた人がどんどん増え、「本物」を求め始めた時代。この社会はどこまで回復、改善されていくのでしょうか？住まわせて頂いている「地球」の有難さ、自然の美しさ、清らかさは、人間の潔癖さの回復にも影響しているのでしょうか？それゆえか、今まで隠されてきた「真実」がどんどん表に出てきているようです。これも、地球の「浄化」の一環なのかもしれません。

「自然の営みを、もっともっと身近に肌感覚で感じながら、信頼できる人たちとともに生きていけたら、どんなにか素晴らしい事でしょう。」と誰かがつぶやいています。今も昔も。

丹波の冬は寒いです。今年の豊作に感謝しながら、凍てつく畑、田んぼを想定して次の支度にかかります。

冬間近、我々も「冬支度」を始めます。

(文責:社)

2022年の稲刈りもようやく終わりが見えてきました。今年の田んぼの様子を見ていると、ほんとうに「草が少なくなってきたなあ」と思います。以前であれば、お米を育てているのか、草を育てているのかわからないくらいでした。稲作を始めた当初は、栽培面積も少なく、草が生えてきたら手で取ろうという気持ちにもなれました。取り除いた草を畦(アゼ)に置いていくと、その量が多すぎて、畦の形が変わってしまったこともありました。それでも、実際に草を取り除くと稲の生育は変わってきますので、「除草は大切！」と思えました。

しかし、除草に手間ひまをかけたとしても、その苦勞の割には収穫量が上がらないという現実があり、もう少しうまくできないものかといろいろな方法を試してきました。

竹ぼうき除草、チェーン除草、農機を使つての除草。また、田植え後に米ぬかをまいたり※1、代かき(シロカキ)※2の回数やタイミングを変えてみたりする一方で、途中で除草をあきらめることも少なくありませんでした。

それが何とか最近では、周囲の農家の方からも、「前はひどかったけど、よくなってきているね」と声をかけてもらえるようにはなっています。除草のタイミングや苗の育て方、代かきの方法、田植えのタイミングなど。複数の要素について気を配りながら、この数年はうまく草を抑えられお米の出来も良くなってきているように感じます。

(文責:上野)

※1 米ぬかをまくことで遮光されたり、地表面が酸欠状態になったりすることにより、草の出芽などを抑える方法。

※2 田に水を入れた状態で、土の塊を細かく砕く作業。田面を均平にして苗を植えやすくしたり、水田の漏水を抑えたりする。



▲竹ぼうき除草



▲代かき作業

2022年11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 ミオソラマルシェ	4	5 ちいさなとしょかん
6 西宮 ciao_mami MAINDISH DELICATESSEN.	7	8	9 淀屋橋オドナマルシェ	10 ミオソラマルシェ	11 中之島直売所	12 ろっこうおーがにつく市
13 林自動車 MAINDISH DELICATESSEN.	14	15	16 元町水曜日	17 ミオソラマルシェ	18	19 ちいさなとしょかん
20 西宮 ciao_mami MAINDISH DELICATESSEN.	21	22	23	24 ミオソラマルシェ	25 中之島直売所	26 ろっこうおーがにつく市
27 林自動車 MAINDISH DELICATESSEN.	28	29	30 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きます。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。

販売先でのお取り置きやご自宅へのお届け等もいたしておりますので、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
- ナナファーム須磨様 兵庫県神戸市須磨区外浜町4-1-1
- 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: 11/3(木)、11/10(木)、11/17(木)、11/24(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: 11/11(金)、11/25(金)
- 淀屋橋オドナマルシェ様 11:00-16:00
場所: 淀屋橋odonaビル正面入口前(地下鉄淀屋橋駅直結)
日程: 11/9(水)、11/30(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: 11/12(土)、11/26(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: 11/16(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: 11/13(日)、11/27(日)
- ciao_mami様 10:00-13:00
場所: 兵庫県西宮市上甲子園3-6-11
日程: 11/6(日)、11/20(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: 11/5(土)、11/19(土)
- MAINDISH DELICATESSEN.様 15:00-17:00
場所: 兵庫県芦屋市翠ヶ丘町7-10
日程: 11/6(日)、11/13(日)、11/20(日)、11/27(日)



げんぼくしいたけ

原木椎茸の

クリームパスタ

作り方

材料 (2人分)

- ・原木椎茸・・・ 2～3個(100g)
- ・玉ねぎ・・・・・・ 小1個(80g)
- ・じゃがいも・・・・ 1個(100g)
- ・オリーブ油・・・・・・ 大匙1
- ・バター・・・・・・ 30g
- ・薄力粉・・・・・・ 8g
- ・豆乳・・・・・・ 300ml
- ・パスタ・・・・・・ 200g
- ・塩・・・・・・ 小匙1
- ・胡椒・・・・・・ 少々
- ・粉チーズ・・・・・・ 少々

- 1 玉ねぎを薄く、じゃがいもと椎茸は食べやすい大きさに切る
- 2 オリーブ油をフライパンに熱し①を中火で軽く炒める
- 3 バターと薄力粉を加えてダマにならないように混ぜながら炒める
- 4 弱火にして豆乳を少しずつ加えながら混ぜ、とろみがついてきたら塩を加える
- 5 鍋にたっぷりの水を入れて沸かしパスタを袋の表記通りに茹でる
- 6 よく水気を切った⑤に④を和えて皿に盛り付ける
- 7 お好みで粉チーズや胡椒をふりかけて完成!

《じゃがいもの火の通りについて》 じゃがいもを細かく切ると、他の具材と同じくらい火の通りが良くなります。もし工程②で火が通りにくそうな場合は少し水を加えて蓋をし、軽く蒸しながら炒めてください。

げんぼくしいたけ

原木椎茸の

バター醤油炒め

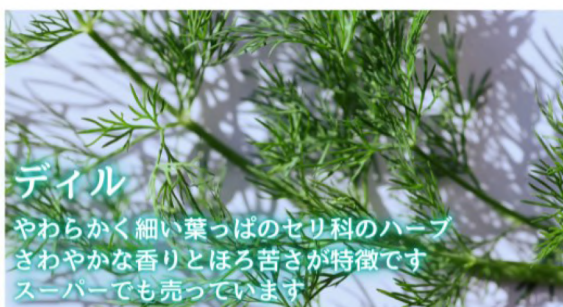
作り方



材料 (2人分)

- ・原木椎茸…………… 4~5個
- ・バター…………… 30g
- ・醤油…………… 大匙1
- ・スダチ…………… 1/2個

- 1 椎茸の石づきを切り落とし縦に薄く、スダチは輪切りにした後四等分に切る
- 2 フライパンにバターを入れて熱し椎茸を中火で2分ほど炒める
- 3 ②に醤油を加えて一瞬強火にして消し、30秒ほど予熱で火を通す
- 4 器に盛り、スダチを飾って完成



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》 今月は原木椎茸のレシピをご紹介させていただきました。毎年この時期になると楽しみなジェイ農園さんの原木椎茸ですが、シンプルに火を通すだけでもう絶品です。一般的にスーパーで売られている菌床椎茸とは豊かな香りと風味、そしてプリプリの肉厚食感が格段に違います。これ以上つべこべ言うのは野暮なので論じませんが、是非実際に買って食べてみて下さい！ホントに驚きます♪ちなみにバター醤油炒めはそのままでも勿論美味しいのですが、もしスダチと生のディールがあれば少し飾ってあげると見た目も味も更にランクアップします。お試し下さい～!!

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

✓ 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/>