

自然との共生をめざす

ジエイ農園

# 丹波だより

2023年2月号 NO.56

2月如月です。何でもできそうで「なかなか進まない」今日このごろです。それにしても時の経つのが早すぎます。ちょっと油断すると、するするすると時間が抜け落ちてしまいそうです。しっかり「今・ここ」を意識していないと、やることなすこと中途半端で未完成のままです。惰性に流れて何ら新しいものが生み出せません。生きているのか、死んでいるのか、それすら分からなくなります。現世で生きる意味、目的を見失うからです。時の流れに負けず自分なりの生きた証を求めて進みます。

丹波は、冬真っ盛り。温暖化しているとはいえ、最低気温はしょっちゅう零度を下回ります。風が吹くと体が凍りつきそうです。空は真っ青、夜には天の川がはっきりと見えます。山は緑の濃い常緑樹、それ以外は裸のままです。でも、よーく目を凝らして見るとそれぞれの小枝の先っぽには、茶色や赤茶色の新芽が出ていて春を待っているのがわかります。ワタボウシも見て取れます。木々も、冬には冬の仕事をちゃんとしているなあと感心します。



地上では、今はどこの田んぼもお休みです。だれもいない、土色黄土色の静かな田園風景が広がります。作物がないので動物たちもあまり見かけません。どこで暖を取っているのでしょうか。春を待ち侘びているに違いありません。



▲堆肥づくりをしています。

私達人間も、春に備え色々な課題をこなします。昨年集めておいた大量の山の落ち葉や、大豆殻、そして休耕農地の草刈りをして集めた、これも大量の刈り草を使って、その上から発酵液を加え堆肥の仕込みをします。これもなかなか大変な作業です。みんなで総掛かりです。発酵が始まると摂氏七十度以上にもなり、湯気が立ち上る様は一種の風物詩です。

それ以外にも春までに圃場を整えねばなりません。溝切り、溝掘り、溝の泥上げなどかなり重労働が続きます。また、ハウスの中では春野菜の播種が始まっています。

そして肝心要の「作付け計画」を考えねばなりません。同時に年間の作業計画を立てます。計画したからといってなかなか思うようにはいかないのですが、海図無しには自然という大海原を進めません。

実際はその時その時期のお天気次第なのですが、意外と「念力」も使えそうです(笑)。そのへんが農業という「生きものを育てる仕事」の妙味かもしれません。自然にも意識があって「融通が利くのかも？」ですね。

いつもいつも大地に感謝、自然に感謝、お互いに感謝、尽きることのないこの営みに感謝、そしてこの「生かされてあり」を実感しながら、今日もきれいな夕映えを描きながら日が沈んでゆくのを見送ります。夜の「寒さ」を実感しながら、冬の農家の一日が終わってゆきます。ありがとうございます。

(文責:社)

ときどき「なぜ、ササニシキを栽培されているの？」と質問を受けることがあります。当初は苗作りどころか、米作りも経験したことのない状態でしたので、農協さんからコシヒカリの苗を購入して育てていました。

ただ、農薬・化学肥料を使わないことは、スタートした時点から決めていましたので、そうした米作りに適した品種が何かを探す必要がありました。購入できる苗は、コシヒカリとモチ米、そして酒米。他の品種で米作りをするためには種もみを手に入れ苗を育てなければなりません。最初に手に入れられた種もみが、たまたまササニシキでした。

そして、ササニシキを栽培し始めて3年目の頃に、「自然栽培でコシヒカリ以外のお米を探している」という方と出会いました。化学物質過敏症の方で、コシヒカリよりササニシキの方が発症しにくいということで、お譲りしたことがありました。その方からは、無事に問題なく食べることができたとおっしゃっていただき、このままの方法でお米を育てても大丈夫だと安心した出来事でした。

実は、お米アレルギーはコシヒカリを先祖にもつお米の種類で起こりやすく、ササニシキはアレルギーが出にくいということがわかっています※1。ササニシキの栽培を始めたきっかけは、たまたま「種が手に入った」からでしたが、今思い返すと、良い出会いだっただと感じます。

食べ物が原因のアレルギーには、いろんな要因がからみあって発生しているとは思いますが、例えば、小麦では新しい品種ではなく、スペルト小麦と呼ばれる古代小麦だとグルテンの量が少なくアレルギー反応が起こりにくとも聞きます。最近は、科学技術が発達しすぎて、「異なる品種を交配させる」という単純な方法ではなく、遺伝子操作や放射線照射など一般の人では思いつかないようなやり方で品種改良がなされています。品種改良の恩恵は受けてきていますが、それでも「不自然」としか表現できないやり方には違和感があります。

昨年からは栽培を始めた「亀ノ尾」「旭」というお米は、それぞれ1893年、1909年に育成されたと言われ、コシヒカリやササニシキのご先祖にあたります。

「亀ノ尾」は、冷害のひどかった年にわずかに実ったお米を種にして育てたもの。「旭」は倒れてしまった稲の中からたまたま倒伏していないお米を見つけ育てたものと言われていて、ともに元々からあったお米のなかで「生き残った稲」を選抜してつないできたものです。それだけ風土に適してきたお米だと思っています。

ササニシキも含めて、種をつないでいくことによって、丹波に適したお米に変わってくれたらと思っています。

(文責:上野)

※1 渡辺和彦編著『肥料の夜明け』化学工業日報社2018年P116-P130

# 2023年2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 中之島直売所	4 ろっこうおーがにつく市
5 林自動車 MAINDISH DELICATESSEN.	6	7	8 淀屋橋オドナマルシェ	9	10 中之島直売所	11 ちいさなとしょかん
12 西宮 ciao_mami MAINDISH DELICATESSEN.	13	14	15 元町水曜日	16 ミオソラマルシェ	17	18 ろっこうおーがにつく市
19 林自動車 MAINDISH DELICATESSEN.	20	21	22 淀屋橋オドナマルシェ	23 ミオソラマルシェ	24	25 ちいさなとしょかん
26 西宮 ciao_mami MAINDISH DELICATESSEN.	27	28	3/1	2 ミオソラマルシェ	3	4 ろっこうおーがにつく市



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。

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、コロナ禍等による緊急事態宣言やまん延防止等重点措置等に伴い、主催者様等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](mailto:tamba@j-farm2009.com) 電話番号：0795-78-9041



▲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

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

マルシェ出店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 11:00-18:00  
※1月より営業時間に変更されています。ご注意ください。  
場所：JR天王寺駅公園口  
日程：2/2(木)、2/16(木)、2/23(木)、3/2(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West 1階 地下鉄淀屋橋駅から徒歩5分  
日程：2/3(金)、2/10(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：2/8(水)、2/22(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：2/4(土)、2/18(土)、3/4(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：2/15(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：2/5(日)、2/19(日)
- 西宮ciao\_mami様 10:00-13:00  
場所：兵庫県西宮市上甲子園3-6-11  
日程：2/12(日)、2/26(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：2/11(土)、2/25(土)
- MAINDISH DELICATESSEN.様 15:00-17:00  
場所：兵庫県芦屋市翠ヶ丘町7-10  
日程：2/5(日)、2/12(日)、2/19(日)、2/26(日)



しいたけ

# 菜の花と椎茸

## ペペロンチーノ

### 作り方

- 1 干し椎茸を水で戻す  
(戻し水はとっておく)
- 2 菜の花を洗って三等分に  
ニンニクはみじん切りにする
- 3 鍋に水(分量外)をたっぷりと沸かす
- 4 フライパンにオリーブ油をしき弱火で  
ニンニクを香りが出るまで炒めたら  
唐辛子と菜の花の茎の部分を加える
- 5 茎の部分がしんなりしてきたら  
葉と蕾の部分、1を加えて炒める
- 6 全体に火が通ったら白ワインと  
戻し汁を加え、塩コショウを振る
- 7 パスタを袋の表記より1分早く茹でる
- 8 フライパンに茹で汁を大匙2加え  
しっかりと具と混ぜて乳化させる
- 9 最後に7と8を混ぜあわせて  
ハーブソルト等で味を整え完成

### 材料 (2人分)

- ・菜の花・・・150g
- ・ニンニク・・・2片
- ・干し椎茸・・・5g
- ・水(干し椎茸用)・100ml
- ・唐辛子・・・2本
- ・パスタ・・・200g
- ・オリーブ油・・・大匙5
- ・白ワイン・・・大匙1
- ・塩・・・小匙1/2
- ・胡椒・・・少々

レシピ担当：自然派喫茶『まひるの月』 Instagram @mahiru\_no\_tsuki\_

自然栽培やオーガニックなどの素材を使い、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のこだわり。

# 春菊と柿のサラダ

## 作り方

- 1 春菊を洗い、冷水に5分つけておく
- 2 カブの皮を剥いて5mmの厚さで一口大に切る
- 3 2に軽く塩(分量外)を振って揉む
- 4 柿の皮を剥きカブと同じように切る
- 5 1の水気をよく切り、3cmほどのザク切りにする
- 6 ボウルにAを入れてよく混ぜて3、4、5を加えて和える
- 7 仕上げに胡椒をたっぷりと振りかけたら完成

## 材料 (2~3人分)

- ・春菊・・・・・・・・・・ 60g
- ・柿・・・・・・・・・・ 160g
- ・カブ・・・・・・・・・・ 140g
- A オリーブ油・・・・ 大匙3
- A 酢・・・・・・・・・・ 大匙2  
(※レモン汁でもOK)
- A 蜂蜜・・・・・・・・・・ 大匙1
- A 粒マスタード・ 小匙1/2
- A 塩・・・・・・・・・・ ひとつまみ
- ・胡椒・・・・・・・・ たっぷりと

春が待ち遠しい今日この頃ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？  
今回は菜の花と春菊の、大人のほろ苦さを味わうレシピでした！  
菜の花はニンニクと干し椎茸で旨味とコクを、春菊はカブの優しい甘さと  
柿のジューシーさをそれぞれ加えることで、彼らの魅力であるほろ苦さが  
存分に引き立ってくれます！ペペロンチーノは茹で汁とよく混ぜて乳化さ  
せること、サラダは食べる前に冷蔵庫で冷やすとより一層美味しいです♪

## 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 0795-78-9041 FAX 0795-78-9042  
MAIL [tamba@j-farm2009.com](mailto:tamba@j-farm2009.com)  
WEB <https://www.jnouen.com/>