



# 丹波だより

2023年5月号 NO.59

5月(皐月)です。もう1年の「3分の1」が過ぎました。真に速いと感じます。そのせいか世界の動きも風雲急を告げているようです。欧米の銀行がどんどん潰れ、不況が広がります。そして、食糧危機でもないのに、知らぬ間にコオロギが食品材料として使われているそうです。日本のとある学校ではすでに学校給食の原材料の一部になっているそうです。ギョツとします。日本にいと、大手報道機関の見解が世界と真逆であったりするので、全く本当の所がよくわかりません。

そんな人間の経済問題なんかまったく関係なく、丹波の自然は超然として、さっさと春を終え夏へ向かって驀進中です。空は生命の息吹をたっぷりと発散させて、冬の透明感が消え、夏の重量感のある力強い空に変身中です。水蒸気も花粉も黄砂も含んだ、命に満ちた空気が風に乗って飛び交います。それを受けて山々はどんどん緑が濃くなり、青々としてキラキラ、ふんわりふんわり、存在感を増していきます。人間のちっぽけな営みなど眼中にないかのように、大地と草木は生命力を見せつけています。

人間のつくった自然無視の経済など何ら関係なく、「命の営みの大切さはそんなところにはないよ。『命』相互の関係こそ大事なんだよ。何を心配してい

るのですか？」と問いかけられているようです。確かに、一人のちっぽけな人間としても、あまりに嘘の多い「自己保身と変な面子」だらけの人間社会などどうとでもなれと思ったりもします。早く自然からも尊敬される人類に成長したいと心から願う日々が続きます。

圃場では、恒例の田植えが着々と進みます。自然の循環の象徴である「田植え」が始まっています。今年は定番となった「ハッピーヒル」、例年人気の「ササニシキ」、そして昨年チャレンジして大成功の「亀の尾」、さらにほんのちょっと分けていただいた「旭」をさらに一粒万倍に増産。古代米も少し。もちろん「うるち米」「もち米」バランス良く。(すべてジェイ育ちの種粳たちです。)

いろいろバリエーションも増えましたが、今年はずっともっと消費者に喜んでいただけるように『味』を良くしたいとみんな張り切っています。まずは「積算温度」(※1)の確保、そのため、水の安定供給の確立、雨それも「長雨」は気温が上がらず×、少雨「カンカン照り」も×、ちょうどいい塩梅にしていだけるよう、大自然に祈るのみです。あとは土の中の微生物に願をかけ「お願い、稲が無事育ちますように、今年も『草ひき』、『水の番』、『獣除け』頑張ります。雨にも負けず、夏の熱射にも負けず、頑張り通しますのでくれぐれもよろしくお願い申し上げます。」です。

いよいよコロナも終わり、とって世界と同様に、日本の「超過死亡者数」(※2)が極端に増えるという健康問題が発生していますが、人間(特に日本人)、いいものを(添加物の入っていない大自然が生み出したものを)食べ、何を餌として育ったか分からない「虫」など食べなくとも、米食を中心に、不自然にホルモン剤や抗生物質の入った穀物ばかりを食べて育った肉を控え、日本古来の食生活を取り戻せば、自給率も上がるそうですから、十分にみな食べていけます。

そういった、信念を沸々と心に抱きながら、今年も農繁期を皆様の想いと共に乗り切っていきたいと思えます。よろしく願いします。(文責:社)

(※1) 積算温度 : 毎日の平均気温を合計したもの。

(※2) 超過死亡者数 : (厚生労働省の人口動態統計)死者数が例年の水準をどれだけ上回ったかを示すもの。

## 「努力の結果ある草の無い『キレイ』さ」

新緑の季節、山の木々が青々としてくると同時に、田畑の草も繁茂してきます。また草刈り、除草のシーズンが始まります。田畑のみならず、家々の庭先や駐車スペースにも草が生えてきます。



昨年、都市部から引っ越されてきた方がおっしゃられていた言葉を思い出します。「〇〇さんのおばあちゃん、地面に這いつくばって一心不乱にお庭の草をとっておられた。」



この言葉を聞いたときに、夏場の公民館の清掃で、周囲の草取りをはじめて行ったときのことを思い出しました。大部分は砂利敷

きでしたが、それでも小さな草は生えてきます。5-6人が分かれて草取りをしていったのですが、一通り終わったかなあと思い立ち上がって周りを見ると、「まだまだ終わっていない」という様子で作業をされていました。見るとほんとうに小さな小さな草までも鎌を使って取っています。

「えっ?! そんな小さな草もとるの?!」と正直驚きました。それでも終わる気配がないので、皆さんに倣って草をとり続けました。もうほんとにこれ以上取り除く草が無い、というところでようやく終了しました。

後日、いろんな公民館や民家の庭先などを見たときにどこも草が無いことに気づきました。田畑の草や道路わきの草には目が行きますが、「草が無い」ところがなぜ無いのか、ということを考えてことはありませんでした。草はどんなところでも生えてきます。防草シートを敷いて、その上に砂利を敷いたよ

うな場所でも1～2年放っておくとかならず草が生え始めます。それを取らずにおくと、その草に土があつまり、枯れた後にも土埃が溜まってそこからさらに新たな草が生えます。



すこしでも草を残すと翌年、またその翌年と草が生える範囲は広がり、生える草の大きさもどんどん大きくなっていきます。公民館前の砂利敷きのスペースや民家の庭先が「キレイ」なのは、「地面に這いつくばって一心不乱に草をとる」という行為があって初めて維持できているということに気づかされました。

時間をかけて、人手をかけてようやく維持している「草ひとつない」風景を今後もずっと維持していこうとすると、時間的、体力的に余裕がなくなってくるだろう今後、「除草剤」という選択につながっていく気がします。

確かに、アスファルトやコンクリート、レンガやブロック敷きの風景に慣れてしまうと、例えば「キレイ」な砂利敷のスペースに少しでも草があると取りたくなりますし、実際、ゴミを拾うかのように草をつまんで引き抜いてしまっています。民家や空き地、田んぼや畑も、人が手を加えないとすぐに草むらや森林に変わっていく様子を目の当たりにすると、放っておくこともできませんが、「ある程度」というところで折り合いをつけていかないとホームセンターに積まれている「除草剤」の山は小さくなっていかないだろうと感じました。

人や時代、場所によってさまざまな「キレイ」はありますが、見た目の「キレイ」と目に見えない化学物質による「汚れ」という比較で考えると、目の前の草をすべてなくさなくても「キレイになったねえ」と言えるように価値観が変わっていると良いなと思います。

(文責:上野)

# 野菜の王様！ケールを深掘り



▲カーリーケール



▲レッドロシアンケール

生野菜としてスーパーなどで日常的に見かけることは少ないですが、なんとなく「高い栄養価」「スーパーフード」といったイメージがありませんか？それもそのはず、ケールは青汁の主原料として使われているんです。今回は「野菜の王様」と言われることもある今が旬のケールについて深掘りしていきます♪

実はケールの歴史はかなり古くギリシャでは紀元前から栽培されていたそうです。江戸時代になると日本にもオランダ船からやって来ましたが、当時は食用ではなく鑑賞用でした。時代が進むと共にケールは鑑賞用だけでなく、食用として品種改良されていきました。そうして出来たのが、ブロッコリーとキャベツ。何と、今では日常生活に欠かせないと言っても過言ではないほど広く知られた野菜の親分はケールだったんです。

しかも、それだけではありません。もっと驚きなのがその栄養素！特に生活習慣病などに効果的な栄養成分を多く含んでいるので、乱れがちな食生活をしている人はもちろん、多忙な現代人なら誰でもおすすめです。ちなみに現代の野菜や果物の多くは膨大な品種改良を積み重ねた結果、今皆さんの食卓に上がっています。基本的には「もっと美味しくなるように」「もっとたくさん収穫できるように」改良を重ねられていきます。それが良いか悪いかはさて置き、本来その野菜や果物が持っていた栄養素が改良によって、美味しさと反比例するかのようになっています。

ちなみに、現代の代表的野菜キャベツとケールの栄養素を比較してみると、免疫力を高めてくれるβ-カロテンは約60倍！美白や風邪予防にも効果があるビタミンCは約2倍！強い抗酸化作用を持っており、老化や動脈硬化を防ぐ働きがあるビタミンEは約24倍！丈夫な骨や歯を作るのに欠かせないカルシウムは約5倍！筋肉の収縮や神経情報の伝達、体温・血圧の調整にも必要なマグネシウムは約3倍！体内の余分な塩分の排出に役立ち、むくみをとるカリウムは約2倍！含まれていると言われています。

流石は「野菜の王様」ですね。更にジェイ農園の自然微生物農法で育った生命力溢れる、生のケールが味わえるのは今だけ！！軽く塩揉みしたり、1分ほど茹でると苦味が和らぎ、口当たりも優しくなるのでとっても食べやすくなります。太い茎は硬いので、刻んで炒めるのがオススメ。詳しいレシピは10、11ページをご覧ください♪ (文責：まひる)

# 2023年5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 ちいさなとしょかん
7 西宮 ciao_mami MAINDISH DELICATESSEN.	8	9	10	11 ミオソラマルシェ	12	13 ろっこうおーがにつく市
14 西宮 ciao_mami MAINDISH DELICATESSEN.	15	16	17 元町水曜日	18 ミオソラマルシェ	19	20 ろっこうおーがにつく市 ちいさなとしょかん
21 西宮 ciao_mami MAINDISH DELICATESSEN.	22	23	24	25 ミオソラマルシェ	26	27 ろっこうおーがにつく市
28 西宮 ciao_mami 西宮 ノーラマルシェ MAINDISH DELICATESSEN.	29	30	31	6/1 ミオソラマルシェ	2	3 ろっこうおーがにつく市 ちいさなとしょかん

当園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。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、悪天候やそれによる交通事情に伴い、主催者様や当園の判断によりやむなく中止となる場合がございます。ご来店前に弊社のFacebookやインスタグラム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。

6月よりイベントを開催してまいります。第一弾はご要望が多かった「ジャガイモ掘り体験会」です。農薬不使用、除草剤不使用の圃場でできたいろいろな品種のジャガイモをご参加者の皆様に掘っていただきます。収穫後は、品種の食べ比べを行います。奮ってご参加ください！ 詳しくは8・9ページをご覧ください♪

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:0795-78-9041



▲野菜セット



▲お米



当園のホームページスマートフォンの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
- 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

## 出張販売

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  
場所:天王寺MIOプラザ館 JR天王寺駅公園口 タクシー乗り場前  
日程:5/4(木)、5/11(木)、5/18(木)、5/25(木)、6/1(木)
- 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:5/6(土)、5/13(土)、5/20(土)、5/27(土)、6/3(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:5/17(水)
- 西宮ノーラマルシェ様 10:00-15:00  
場所:兵庫県西宮市役所前 六湛寺公園  
日程:5/28(日)

### ◇出張販売

- 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:5/7(日)、5/14(日)、5/21(日)、5/28(日)
- 灘区桜ヶ丘町「ちいさなとしょかん」様前 14:30-16:00  
場所:兵庫県神戸市灘区桜ヶ丘町親和中学校西側  
日程:5/6(土)、5/20(土)、6/3(土)  
※3月より営業時間が変わっています。ご注意ください。
- MAINDISH DELICATESSEN.様 15:00-17:00  
場所:兵庫県芦屋市翠ヶ丘町7-10  
日程:5/7(日)、5/14(日)、5/21(日)、5/28(日)

## ジェイ農園の「ジャガイモ掘り体験会」

◇丹波・春日の自然栽培の農地でジャガイモ掘りの体験をしていただきます。収穫だけでなく、収穫したジャガイモの品種の食べ比べ（ポテトフライ）などもご用意いたします。

安心・安全な圃場で土に触れ、丹波の自然を感じていただければと思います。奮ってご参加ください！



◇開催日程：2023年6月17日(土)

※雨天中止。連絡方法や最終開催決定日時などの詳細につきましては、ご参加者様にお届けするイベントチラシをご覧くださいませ。

◇集合場所：兵庫県丹波市春日町棚原73-1  
ジェイ農園事務所・作業場前



◇集合時刻：8:00受付

◇収穫場所：ジェイ農園圃場内

丹波市春日町の田園風景の中、圃場まで歩いて移動していただきます。到着後、栽培担当スタッフからジャガイモの品種や収穫方法などをお話しし、その後に収穫していただきます。

◇解散時間：12:30頃

◇持ち物：長靴、軍手、汚れても良い服装。

麦茶をご用意していますが、必要な方は水分補給用の飲み物をご用意ください。

◇参加料金：中学生以上お一人につき3,000円(税込)・ジャガイモ等のお土産付

※小学生：1,000円(税込)

※未就学児は無料です。

※なお、お子様だけの参加はご遠慮くださいませ。

※参加費は当日受付にてお支払いください。

◇お申込み方法:お電話にて承ります。上限人数がございますので、先着順にて受付させていただきます。予めご了承くださいませ。ご希望のお客様はお早めにお申し付けくださいませ。その他、お問い合わせにつきましてもお電話にて承ります。※受付の締め切りは6月10日(土)です。

●電話0795-78-9041 担当:砂田

※受付時間:9:00~18:00 月~土曜日

※お電話の際、番号のお間違えの無いようご注意ください。

《お願い》

●公共交通機関の場合、JR・バスともに稼働本数が少なく、開始時間に間に合いません。恐れ入りますが、なるべくお車でのご来場をお願い申し上げます。

●受付の際、次の内容をお尋ねいたします。

①ご参加者様のお名前(ご参加人数分のお名前[フルネーム]をお伺いいたします。)

②ご参加者様の年齢(高校生、30代、40代等でご回答ください)

③お電話番号(お昼間に繋がりやすい番号をご教示ください)

④ご住所

⑤ご来場時のお車の種類。軽自動車、普通車等でお答えください。

◇アクセス等

ジェイ農園へは、舞鶴若狭自動車道「春日」インターチェンジで下り、国道175号線、69号線経由で春日インターチェンジから約5分の位置です。詳しくは、ご参加者様にお届けするイベントチラシをご覧ください。ジェイ農園まで大阪中心部から中国自動車道、舞鶴若狭自動車道経由で、約1時間40分かかります。神戸中心部からだと約1時間10分かかります。集合場所に駐車場がございます。そちらをご利用くださいませ(無料)。

◇その他

貴重品を入れるロッカー、お着替えをしていただくところをご用意しています。なお、シャワールームはございません。予めご了承ください。近隣の日帰り温泉のご案内をご用意しております。



私たち農園スタッフがご参加者様をご案内いたします。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

奮ってご参加くださいませ♪





# レッドロシアン ケールのサラダ

## 作り方

- 1 ケールを洗い食べやすい大きさに切る
- 2 フライパンにオリーブ油をしきケールを入れ、水(大匙1)を加え蓋をしてしんなりするまで蒸し焼きにする
- 3 ②にライム果汁、マヨネーズを加えてよく和える
- 4 器に盛って、塩胡椒で味を整えて完成

## 材料 (2人分)

- ・ケール・・・150g
- ・オリーブ油・・・大匙1
- ・ライム果汁・・・大匙1/2
- ・マヨネーズ・・・大匙2
- ・塩胡椒・・・適量

## POINT

くたくたになるまで蒸し焼きにするとより味が馴染みやすくなります。  
お好みでアボカドやゆで卵を加えてコクとボリュームをアップしても◎  
もしハーブソルトやレモンペッパーがあれば、仕上げに振ると完璧です。



レッドロシアン  
ケール  
200円

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。

# カリノケールの チップス

## 作り方

- 1 ケールを洗い、水気を良く切って食べやすい大きさに切る
- 2 ボウルにケールとオリーブ油を入れてよく和える
- 3 トースターで3~10分、焼き色がついてパリパリになるまで焼く
- 4 塩胡椒をふったら完成！

## 材料 (2人分)

- ・ケール・・・・・・・・ 100g
- ・オリーブ油・・・・ 大匙1
- ・塩胡椒・・・・・・・・ 少々

## POINT

トースターによって火力やクセが異なるのでこまめに様子を見て、焦げそうなら早めに取り出してください。

ケールが重ならないように並べると均一な仕上がりになります。



カリノケール  
200円

今回はカリノケールとレッドロシアンケール、2種類のケールを使ったレシピをご紹介します。ケールというと「なんだか身体に良さそう」というイメージはあるけれどスーパーなどでもあまり見かけず、実際手にとって食べる機会は少ないかもしれません。ケールは生で食べられる野菜ですが、そのまま食べると苦味が強かったり、わしゃわしゃわしゃとした葉っぱや、硬い茎など、実はちょっと食べづらい一面があるのです、、、が、しかし！少し火を通すだけでそれらの問題全て解決できます。ケールってホントはとっても美味しいんです♪別ページでケールについて深掘り解説していますので合わせて是非そちらもご覧ください。また次回！

## ジェイ農園について

ジェイ農園は、2009年から兵庫県丹波市で「固定種」「自然農法」にこだわり作物を育てています。農薬や化学肥料、除草剤も使用せず、微生物たちに土壌再生を助けてもらいながら「自然微生物農法」に取り組んでいます。

土壌が育む生命エネルギーに満ちた作物を皆さまにお届けしたい。安心・安全で美味しい作物を皆さまに味わっていただきたい。それが、ジェイ農園の思いです。

### お知らせ



6月より参加型のイベントを農園の圃場にて開催してまいります。少しずつですが、皆さまと一緒できる機会を増やしたく、季節ごとにいろいろな企画を考えています。おひとりでも多くの方にお楽しみいただけるようなイベントにしてまいります。どうぞお楽しみに♪



ジェイ農園の移動販売車が完成しました。野菜や加工品を積んで皆さまの町にお伺いいたします。地域と日程が限定されますが、野菜や加工品、お米等の配達も承ります。詳細はお問い合わせくださいませ。

#### ●インスタグラム



“いいね”や“フォロー”お待ちしております！

#### ●フェイスブック



**編集後記** 今月号はいかがでしたか？次回もイベントの告知等盛りだくさんでお届けいたします。どうぞお楽しみに♪

最近、オリーブオイルと醤油で味付けした「のらぼう菜」と「葉タマネギ」の Pasta にハマっているスタッフ砂田でした。

#### ●ジェイ農園 ホームページ

右のQRコードで読み取っていただくか、「ジェイ農園」で検索を♪



ジェイ農園

検索



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73-1

TEL:0795-78-9041 FAX:0795-78-9042

MAIL: [tamba@j-farm2009.com](mailto:tamba@j-farm2009.com)

WEB: <https://www.jnouen.com/>

※電話の受付時間：9:00～18:00