

丹波だより

2023年8月号 NO.62

もう八月です。真夏の陽射しが半端ありません。真っ青なしっかりとした空に、太陽の強い光を受け止めながら、大きな大きな真っ白な入道雲がモクモクとあっちにも、こっちにも天高くそびえています。山々も、いよいよ夏盛りの非常に濃い厚みのある緑色を醸し出しています。その下に広がる水田も本格的に、大きくなった夏の稲穂がゆったりと風に靡いています。畑には、あっちもこっちも支柱が立ち、キュウリやトマトやナスが盛りを迎えています。エネルギーたっぷりの空気感、人にとってはなかなか体力勝負の時期です。

早く始まった梅雨のおかげで、野菜の収穫期がずれたり、不作になったり、思いのほか豊作となった品種もあり、なかなかジェットコースターに乗っている気分です。自然としっかりお付き合いをしていると確かに、辛抱強くもなり、包容力豊かになり、その命の営みをしっかり観察することで、きっと愛情深くもなっています。まさにお陰様で、「大自然」に人間として鍛えていただいているのだと実感してきます。おそらく、これも「自然栽培」を続けているからなのだと思います。(でも、なかなか採算は取れません。ただ、人は「いい人」になります。(笑))

今年も、夏の畑では、仲間たちは声を掛けあい熱中症に注意しながら、早朝から作業をします。毎年のことですが、夏の作業は本当に体力を消耗します。

最近ファン付きの作業着もあるのですが(農園でも用意したのですが)ほとんど誰も着ません。やはり、『不自然』なものは苦手なメンバーが集まっているのです。やっぱり(笑)。



いよいよ世界も誰の目にも見える形で大詰めを迎えそうです。アメリカの混乱が徐々に激しく、金融も見かけ倒しの様相(平穩?)。そしてロシアによるBRICSの台頭。日本はどこへ向かうのでしょうか? 親方アメリカの消失。事実上のアメリカの属国からの独立。さあ、日本はどこへ? 政府は? 官僚は? 大企業は?

私たちの実力、国民の実力、日本人として実力が問われることになっていきそうです。

「どうしたらいいんだ?」と誰かに聞きたくもなりますが、それより「何をしたいのか?」、「どうしていききたいのか?」を自由に問える時代と捉えられれば、「面白い時代」になるのではないのでしょうか?

多少の混乱はあるでしょうが、前へ出てくる人や企業もあると思います。互いに連携して「嘘のない」、「損得を超えた」しっかりした情報交換が実現できれば、不安もなく将来が開けていく、作っていく事ができるのではないのでしょうか。

暑い夏、毎年のこと、わかっていたはずの夏の暑さ。でも、忘れていた夏の暑さ。明治維新も、昭和の敗戦も、平成のバブル崩壊も通り抜けてきた日本の庶民の暮らし、文化があります。その民の暮らしを、思い出して淡々と自然とともに歩むだけのことと私たちは思っています。

(文責:社)

紫だけじゃない！？

皮が緑色のナスもあるんです

「緑ナス」を
深掘り！！



▷ 「緑ナス」とは皮が緑色のナスの総称で、「青ナス」とも呼ばれます。なので緑ナスとひとくちに言っても、皮の色が濃いものから淡いもの、もしくは模様が入っていたり、大きさや形も色々なんです。ジェイ農園では長年、自然農法で育てられてきた緑ナスの種を自家採取して育てています。

「緑ナス」の特徴を教えてください！

▷ 普通のナスが紫色なのは「アントシアニン色素」の影響ですが、緑ナスはその色素を持っていないため緑色になります。緑ナスは皮が少し分厚くしっかりしており、加熱すると果肉がとろけるような食感になるのが特徴です。ちなみにジェイ農園の緑ナスは一般的なものよりも皮が柔らかく、皮付きのまま輪切りにしてステーキなどにすると非常に美味しいです。

他にはどんなナスを育てているの？

▷ もちろんジェイ農園では緑ナス以外の品種も育てており、一般的な「中長ナス」や、お尻の部分が少し尖っている「鉛筆ナス」。九州で作られている久留米長ナスの種を繋いで育てた「長ナス」に、水分を多く含み生で食べることもできるくらいアクが少ない「水ナス」。合計5種類のナスを販売しています。どれも個性豊かで食べ比べがいがありますよ〜♪

ナスには栄養がない？いえいえ実は。。。。

▷ ナスのほとんど(なんと90%以上！)が水分でできているため、どうしても栄養がなさそうなイメージがありますが、実は健康や美容に効果的な栄養素がちゃんと含まれています。まずご紹介したいのが「ナスニン」。ナスの皮に含まれるアントシアニン色素の一種で、抗がん作用に動脈硬化や高血圧の予防、認知症予防に効果があるとされています。次にミネラル成分として、特に多く含まれているのはカリウム。とりすぎた塩分を汗や尿として体外に排出する役割があり、その結果としてむくみ解消にも効果的です。そして果肉に含まれているポリフェノールの一種で、ナスのアクのもとになっている成分「クロロゲン酸」は強い抗酸化作用があり、血圧を下げたり血糖値の上昇を抑えたりしてくれます。またそれだけではなく脂肪の燃焼を促したり、内臓脂肪を減らしたりする効果も期待できちゃいます。気温もグッと上がり夏バテしやすい時期ですが、旬のみずみずしいナスをいっぱい食べて元気に乗り切りましょう！！

(文責：まひる)

ジェイ農園の「丹波名産・黒枝豆収穫体験会」

◇丹波・春日の自然栽培の農地で育った名産品のひとつである『丹波・黒枝豆』の収穫体験をしていただきます。収穫後は、採れたての黒枝豆の試食もさせていただきます。
安心・安全な圃場で土に触れ、採れたての『丹波・黒枝豆』の旨味をぜひご体感ください。皆さまのご参加をお待ちしております！



◇開催日程:2023年10月14日(土)

※雨天順延。

順延日:翌日10月15日(日)

◇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:9:30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黒枝豆の収穫方法の説明があり、その後、収穫をしていただきます。収穫方法は栽培のベテランスタッフのご案内いたします。最後に採れたての黒枝豆の試食を行います。

◇解散時間:12:45頃

◇持ち物 :長靴、軍手、汚れても良い服装、タオル等。

麦茶や水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3,500円(税込)
黒枝豆(枝付)のお土産付

※小学生以下無料です。

※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ませ。



◇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10月3日(火)です。但し、ご参加人数が上限に達した場合は、早く締め切らせていただくことがございます。予めご了承ください。

●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福知山線「黒井駅」にスタッフがお迎えに参ります。受付の際にお申し付けください。

●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、県道69号線経由で春日インターチェンジから約5分の位置。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。神戸中心部からですと約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。

10月に採れる『本黒』と呼ばれる黒枝豆は、収穫時期で味が異なります。当日、希少な白大豆「あけぼの」という品種の枝豆と、当日採れた黒大豆の食べ比べを行います。産地でしか味わえない「本黒」をぜひお楽しみください!

2023年8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 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
6 西宮 WASH MAINDISH DELICATESSEN.	7	8	9	10 ミオソラマルシェ	11	12 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
13 西宮 WASH MAINDISH DELICATESSEN.	14	15	16 元町水曜日	17 ミオソラマルシェ	18	19 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
20 西宮 WASH MAINDISH DELICATESSEN.	21	22	23	24 ミオソラマルシェ	25	26 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
27 MAINDISH DELICATESSEN.	28	29	30 淀屋橋オドナマルシェ	31 ミオソラマルシェ	9/1	2 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店

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。販売先でのお取り扱い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。

10月のイベント(第3弾)は「黒枝豆収穫体験会」です。農薬不使用、除草剤不使用の圃場でできた丹波の名産品・黒枝豆をご参加者の皆様に収穫していただきます。収穫後は、採れたての黒枝豆の試食もしていただきます。奮ってご参加ください！ご応募の締め切りは2023年10月3日(火)です。詳しくは4・5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
- 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
- おばあちゃんの里様 兵庫県丹波市春日町七日市710
- 旬亭わかな今川店様 大阪府大阪市東住吉区今川3丁目3-15

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:8/3(木)、8/10(木)、8/17(木)、8/24(木)、8/31(木)
- 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:8/30(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:8/5(土)、8/12(土)、8/19(土)、8/26(土)、9/2(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:8/16(水)

◇出張販売

- 西宮WASH様(ciao_mami様の近所) 10:00-13:00
場所:兵庫県西宮市上甲子園3-6-17
日程:8/6(日)、8/13(日)、8/20(日)
- マメヒコ神戸店様 御影ガーデンシティ1階 14:00-16:00
場所:兵庫県神戸市東灘区御影山手1丁目2-10
日程:8/5(土)、8/12(土)、8/19(土)、8/26(土)、9/2(土)
- MAINDISH DELICATESSEN.様 15:00-17:00
場所:兵庫県芦屋市翠ヶ丘町7-10
日程:8/6(日)、8/13(日)、8/20(日)、8/27(日)

「接ぎ木苗と自根苗」

ジェイ農園は、農業を始めた当初から、無農薬、無化学肥料での栽培を行ってきました。農薬を使わないためには、虫や病気がでないような工夫が必要になります。今では土壌環境を良くすることや自家採種を重ねることでその土地に適した野菜を育み、元気で病気や虫を寄せつけないようにするという方法をすすめています。

しかし、一般的には、以前にこのコラムで紹介したような虫に食べられにくいキャベツや病気に対する抵抗性のあるハウレンソウといったように「品種改良」されたタネを使うという方法、または、接ぎ木^Bという、例えば、スイカをカボチャに接いでスイカの苗を作って育てるという方法などが考えられます。

ジェイ農園でも、苗づくりができなかった当初は、近隣の農家の方から購入していました。そして、その苗がたまたま接ぎ木苗だったということから、接ぎ木でキュウリを育てたことがあります。生育当初は、勢いもあって実をどんどんつけてくれていましたが、すぐにうどんこ病に悩まされることになりました。そこで対処できる方法とすれば、病気になった葉をできるだけ症状が少ないうちにかき取って捨ててしまうこと。それでも、うどんこ病が広がり、弱って枯れてしまうという状況が続きました。

それと並行して、自分たちでも苗づくりを始めました。種を購入し、苗をつくるのですが、当然、接ぎ木の方法も知りませんし、種をまいて苗をつくることでさえ初めてだったため、自根苗になりました。

苗も無事に育ち、順調に収穫までたどり着いたときに、うどんこ病の症状がかなり抑えられているということに気がつきました。まったく発生しない、ということはありませんでしたが、葉をどんどんかき取らないといけないという状況ではなくなっていました。

一言で接ぎ木といっても、台木がどんな品種なのかでも、その影響はかわるようで、生育環境によっては接ぎ木苗ではなく自根苗の方が、良い生育をもたらすこともあるようです。もちろん、自家採種を考えていましたし、肥料、堆肥もできるだけ使用しないようにしていましたので、必然的に自根での栽培になっていきましたが、単純に接ぎ木だから万能、ということではないことに気づかされました。

接ぎ木について調べていると大体は「栽培」についての良し悪しについて語られ

ます。消費する側にとってどうかということはほとんど話題になりません。例えば、スイカでカボチャの台木を使用すると「果実の変形、空洞が生じ、肉質、食味が劣る」ということや、「品質を重視しユウガオの台木で連作した産地では病気が発生するためトウガンに変更」したという程度のわずかな記述になります^C。カボチャやユウガオの根からできたスイカというのは、スイカなのでしょうか？

農家でありながらアトピーの方たちの体質改善に向き合ってきた赤峰勝人^Dさんによると、スイカは、本来なら「腎臓の薬であり、造血剤であり、肝機能を高めるいろいろな働き」がありましたが、接ぎ木で育てられたものはその役目を果たせなくなっていると言います^E。漢方でも、スイカは、体の熱を下げ、氷水より長時間体を冷やしてくれる。利尿作用があり、カリウムなどミネラルも豊富でむくみも解消してくれる、といった働きがあると紹介されています。そうした働きを活かし、医食同源をなりたさせるためには、作物本来の力を発揮させるような育て方が大切ということではないかと思います。

農研機構の調査^Fによると、スイカ94%、キュウリ93%、ナス79%、トマト58%が接ぎ木による栽培になっているようです。野菜の栄養価が昔に比べて少なくなってきたということが言われ始めてから久しいですが、より早く、より多く、形のそろった野菜を育てるために開発された、接ぎ木を含めた農業技術が影響しているのではないかとも思えます。今の世の中で生きていくには、効率を求めることは避けられませんが、野菜が「生命力をもった食べ物」だととらえなおすことで、効率だけではない人の命や生活を支えることを意識した農業にしていけたらと思います。 (文責:上野)

A 『丹波だより』2023年3月号No.57

B 土壌病害を防ぐため、寒さに強くするため、収量を上げるために地上部となる穂木と地下で根となる台木の茎をつなぎ合わせることです。一方で、タネをまいて育てた植物を実生と言い、実生で育てた苗のことを実生苗や自根苗といいます。「サカタのタネ『園芸通信』 園芸用語集」より (<https://sakata-tsushin.com/oyakudachi/words/>)

C 『農業技術体系 野菜編』第12巻 農文協 1993年

D 1943年、大分県に生まれる。大分県立三重農業高校卒業。無農薬、無化学肥料の「循環農法」で野菜を育てる百姓。1986年、「なずなの会」を組織し、なずな新聞の発行、問答塾、百姓塾、各地での講演を行い、自然の食べ物を通じて、循環の大切さを訴え続けている。居合道五段。合気道三段。著書には「ニンジンから宇宙へ」「ニンジンから宇宙へII」「循環農法」「私の道」(以上、なずなワールド)、「ニンジンの奇跡～畑で学んだ病気にならない生き方」(講談社プラスα新書)などがある。(なずなの会ホームページより)

E 赤峰勝人著『ニンジンの奇跡』講談社+α新書2009年

F 農研機構『野菜茶業研究所研究資料第7号』2011年2月



緑ナスが主役！ ピリ辛とろナス丼

作り方

- 1 緑ナスを洗い、ヘタをとり約1cm幅にスライスして片栗粉を両面にまぶす
- 2 フライパンにごま油をしき1を中火で焼き色がつくまで火を通す
- 3 焼き色がついたら弱火にして☆の調味料を全て加えからめる
- 4 照りがつくまでタレを煮詰めたらお茶碗にご飯を盛り、ナスをのせて一味・刻みネギ・海苔を散らし完成

材料 (2人分)

- ・ご飯・・・・・・・・お茶碗2杯
- ・緑ナス・・・・・・・・1本(300g)
- ・片栗粉・・・・・・・・適量
- ・ごま油・・・・・・・・大匙4
- ☆ 酒・・・・・・・・大匙2
- ☆ みりん・・・・・・・・大匙2
- ☆ 砂糖・・・・・・・・大匙1
- ☆ 醤油・・・・・・・・大匙4
- ・一味・・・・・・・・少々
- ・刻みネギ・・・・・・・・適量
- ・海苔・・・・・・・・適量

POINT

ナスのアクは高温で焼くことによって抜けるため(旨味が変わるとい説もあります)今回のレシピではアク抜き不要です。工程2を弱火で長時間にすると、旨味が逃げってしまうので中火でさっと火を通しましょう！☆の調味料は事前に混ぜておくと思いますが、直接加えても大丈夫です。

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。



もはやリンゴ！？

緑ナスのコンポート

作り方

- 1 緑ナスを洗い、皮を剥いてヘタをとり約1cm幅の半月切りにする
- 2 鍋に☆コンポート液の材料全てと1を入れて中火で約10分ほど煮る
- 3 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、器に盛って完成！

材料 (2人分)

- ・ 緑ナス・・・1/2本(150g)
- ☆ 水・・・・・・・・150ml
- ☆ 砂糖・・・・・・・・15g
- ☆ レモン果汁・・・小匙2

POINT

ナスをデザートに？一体どんな味だろうと思うかもしれませんが、どことなくリンゴの風味がするコンポートに仕上がります。そのまま食べるよりも暑い日の朝にヨーグルトと一緒に食べたり、パウンドケーキなどのお菓子作りに使うと、そのフルーティーさにきっと驚きますよ♪

今回は緑ナスを使ったレシピをご紹介致しました。ピリ辛とろナス丼は、間違いのない美味しさです。普通の紫色のナスでも作れますが、緑ナスを食べたことがない方は是非一度お試し頂きたい一品です。簡単&ヘルシーなので、食欲がなくても食べやすくご家庭で夏の定番料理になるかも知れませんよ♪また緑ナスのコンポートはどんな味が想像出来ない！という方が大多数だと思いますが、スペイン・アンダルシア地方では名産のシェリー酒に合わせる定番おつまみとして、揚げナスに黒蜜をかけて食べる文化があります。また、アゼルバイジャンとトルコではナスのジャムが人気です。ナス×甘いは意外とイケるんです！お手軽なコンポートでまずはお試しください。

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、ジェイ農園の想いです。

イベント情報♪



2023年7月22日(土)の夏野菜収穫体験会がありました。梅雨明け早々のイベントで天候に恵まれたこの日、参加者の皆さまは一生懸命に夏野菜を収穫されていました。

ハウスでまずトマトを収穫。その場でもぎたてのトマトの旨味を味わった後、露地の圃場へ移動。万願寺とうがらし、ナス、

ピーマン、ズッキーニを収穫していただきました。その後は、クーラーボックスで冷やした収穫物の試食会。万願寺とうがらし等は素揚げにしたものをご用意しました。屋外で食べる採れたての野菜たちは格別で大好評♪ また多くの方にご参加いただけたらと願っています。次回は丹波名産黒枝豆の収穫体験会です。 担当：砂田

●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



●LINE公式アカウント



“友だち”になってください!!

●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♪



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

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

※電話の受付時間：9:00～18:00