

# 丹波だより

2023年9月号 NO.63

今年、「雨ばかり降る」と思えば「炎天下が続く」といった、極端な天候の変化に翻弄され続けています。畑の作物たちは、梅雨明け後の干ばつで枯れてしまいそうになっていました。でも、台風7号がもたらした「大雨」によって幸いにも一命をとりとめたかのようです。名物の黒豆も開花期に雨が降らず、なおかつ摂氏35度を超える高温状態が続いているため、なかなか苦しい展開となっています。気候の変動が激しくなり適地適作の分布の変化が加速しているようです。しっかりついて行かねばなりません。

8月には変な台風6号も来ましたが、地球全体の気候がバランスを崩し、とんでもない災害が世界のあちこちで起きています。地球的には(マザーガイアにとっては)人間が破壊したバランスを取り戻すべく動き始めているということでしょうか？

そろそろ、人間たちが作った経済活動も次の時代へ向けて、今までの「総決算」が始まったようです。人生の「成功・不成功」は「金の多寡」で決まるといった「尺度」が大きく変化しそうです。また、その「豊かさ」を得るための手段が「学歴としての教育」でしたが、それも大きく変わりそうです。

いつの頃からか、知らず知らずにじわじわと、テレビドラマや週刊誌や映画のシナリオの中で塗り替えられ、すり替えられ、事実上植え付けられてきた「人生観・社会観」が、このドル崩壊という流れの中で崩れ去っていくのだと思います。「ドル崩壊」とは「既存の世界の支配構造の崩壊」と同義なのだと思います。

それゆえ、我々はこれから何を軸に自分の人生を定立し、「どう生きることを正解とするのか？」が本当に問われる時代が到来するように思います。しかしながら、日本にはついこの間まで本当に心豊かな時代があったのではないのでしょうか？

以前、子どもの頃、子どもたちの遊び集団があり、金持ちの子も、貧乏人の子も、誰彼なく、一緒に集団(群れ)となって遊んでいた時代がありました。

その頃は、どこの親も忙しく、悪いことをすると、見知らぬ大人から叱られたり、高学年の子どもに注意を受けたり、逆に、弱い子や年少の子がいると、その子ども集団の中でそれなりの兄ちゃんや姉ちゃんが、ちゃんと面倒を見ていました。

怪我をすればいつの間にか、ちゃんと救急班の子どもたちが集まり、救助し、医者に連れていく場面もありました。喧嘩が起これば、必ず年長の子どもたちが割って入り、ちゃんと理由を聞いて仲直りさせていました。

一種の「子ども自治」が成立していたようです。そしてリーダーになる子は、大人から見てもなるほどと、納得のいくほど公正でしっかりしていました。そのリーダーも中学生になると、誰も何も言わない内に交代していきました。下の子は上の子を見習い、個性豊かに育っていったように思います。

親がとやかく出張ってくる場面は、本当にわずかなことで、夕方暗くなって、家人が呼びに来るまで、夢中で遊んでいました。そのうち、ようやく三々五々家路についたものでした。そういった懐かしい子ども時代(子どものコミュニティー)が実際にありました。

大人同士も、近所で『お互い様』が当たり前、家で玄関のカギをかけることもなく、泥棒など、心配もしていませんでした。それが、当たり前の日本が現実になりました。

血がつながっていなくとも、「ご近所」というだけで「たくさん採れたから、これどうぞ」や「今日こんな料理作ったの、お宅でも食べて」、「親戚の不幸があって、明日ちょっと出かけなきゃいけないので、子どもの面倒お願いできますか？」など『お互い様』の当たり前の日々がありました。

そこに戻っていく、そこから始める、そういった関係からやり直す。根本的に弱肉強食社会を脱し、共同、共生、協調社会を取り戻す。それが、次の時代の幕開けとなるのではないのでしょうか？

(文責:社)

# 「日本かぼちゃ」と「西洋かぼちゃ」の違いを深掘り！！

## まずは原産地と日本伝来について



▷ 「日本かぼちゃ」は「東洋かぼちゃ」とも呼ばれており、原産地は北アメリカ南部～中央アメリカだとする説が有力です。「西洋かぼちゃ」はペルーやボリビアといった南アメリカが起源とされています。「日本かぼちゃ」は1541年にポルトガル船によって伝えられました。この時に寄港地のカンボジアの野菜だという説明を受け、ポルトガル語のCamboja（カンボジャ）が訛って「かぼちゃ」になったそうです。「西洋かぼちゃ」は「日本かぼちゃ」が伝来してから300年以上もたった、1863年にアメリカから伝えられました。それまで広く育てられていた日本かぼちゃは洋食文化の流れにより、味が濃厚で甘味が強い西洋かぼちゃにその地位を奪われることになりました。

## 見た目と味、おすすめの料理を教えてください！

▷ 「日本かぼちゃ」の皮は表面がでこぼこしているのが特徴です。反面、「西洋かぼちゃ」はつるっとしています。ほのかな甘さでねっとりとした食感の「日本かぼちゃ」は和食にぴったりで、煮物や天ぷらなどに向きます。ちなみに「バターナッツかぼちゃ」という名前も見た目も「西洋かぼちゃ」のようでありながら、「日本かぼちゃ」である面白いかぼちゃもあります。（しかもアメリカで人気。。。笑）そちらは例外で煮物などよりも、ポタージュやソテーといった洋食向きです。また「西洋かぼちゃ」は甘みが強く、ホクホクした食感です。食味が栗に似ていることから「栗かぼちゃ」という別名もあります。そのため蒸し料理との相性が良く、甘味を活かしたポタージュやスイーツ作りにも適しています。



## 番外編「ペポかぼちゃ」ってなに？

▷ 実は西洋・日本のどちらにも分類されない、「ペポかぼちゃ」という種類もあります。ハロウィンの時期に飾りとして売られていることが多い「おもちゃかぼちゃ」もその一つです。大半の「ペポかぼちゃ」は苦みが強かったり、水分量が多すぎたりといった理由で食用には向きません。しかしながら夏野菜の代表格になりつつある「ズッキーニ」は意外にも「ペポかぼちゃ」の仲間です。また面白いことに“実”は美味しくない「ペポかぼちゃ」ですが、“種”には豊富な栄養・効能があるとされており、一般的に売られている食用のかぼちゃの種はこの「ペポかぼちゃ」の種だということから驚きです。この種は頻尿・前立腺肥大症に効果があるとされ、ドイツでは医薬品として認可されているらしいですよ。（文責：まひる）

a 日本かぼちゃ b 西洋かぼちゃ c バターナッツかぼちゃ d ペポかぼちゃ

# 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、『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

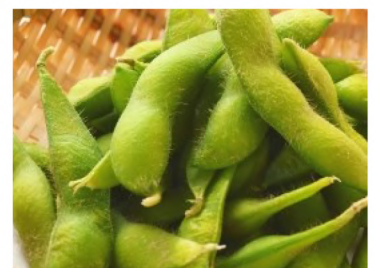
◇持ち物 :長靴、軍手(ビニール手袋はご用意しています)、汚れても良い服装、帽子、タオル等。  
麦茶や水をご用意していますが、必要な方は水分補給用の飲み物をご用意ください。

◇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。お電話での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9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 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
3 (株)今井商会 MAINDISH DELICATESSEN.	4	5	6	7 ミオソラマルシェ	8	9 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
10 (株)今井商会 MAINDISH DELICATESSEN.	11	12	13	14 ミオソラマルシェ	15	16 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
17 (株)今井商会 MAINDISH DELICATESSEN.	18	19	20 元町水曜日	21	22	23 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
24 (株)今井商会 西宮ノーラマルシェ MAINDISH DELICATESSEN.	25	26	27 淀屋橋オドナマルシェ	28 ミオソラマルシェ	29	30 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](mailto: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直売所も行っていきます♪

### ◇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:9/7(木)、9/14(木)、9/28(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:9/27(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:9/2(土)、9/9(土)、9/16(土)、9/23(土)、9/30(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:9/20(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:9/24(日)

### ◇出張販売

- 株式会社今井商会様(ciao\_mami様の近所) 10:00-13:00  
場所:〒663-8114兵庫県西宮市上甲子園2丁目1-1 ※「瓦木東」交差点南東角  
日程:9/3(日)、9/10(日)、9/17(日)、9/24(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:9/2(土)、9/9(土)、9/16(土)、9/23(土)、9/30(土)
- MAINDISH DELICATESSEN.様 15:00-17:00  
場所:兵庫県芦屋市翠ヶ丘町7-10  
日程:9/3(日)、9/10(日)、9/17(日)、9/24(日)

## 「ホルモン処理の話」

『ナス「単為結果」拡大 ホルモン処理負担軽減』という新聞記事を見て、以前お客様から「ホルモン剤の話をラジオで聞いて衝撃でした」とおっしゃられていたことを思い出しました。

そのラジオは、子どもからの質問に回答するというもので、種なしの果物をどうやって作るのか？という主旨の質問に対し、種なしブドウは「ジベレリン※1 というホルモン剤」を使用し、種なし柿は「エックス線」を利用する、という返答だったとのこと。

確かに、私も小学生のころブドウの「デラウェア」が人気で、小さくて種がなく食べやすかったので、巨峰よりも好きで良く食べていました。その時に、種が無いのにどうやって次のブドウができるのだろうか？と疑問に感じたことを思い出しました。そして、この方のように、ジベレリンというホルモン剤に膨らむ前のブドウの房を浸す(ジベレリン処理)ということを知って、ブドウそのものをあまり食べなくなりました。

近年流行の、シャインマスカットも同様に、種をなくすためにジベレリン処理をするのですが、より種がなくなる率が高くなるとのことで、ジベレリン溶液にストレプトマイシン※2 という抗生物質を加えて、ブドウの房を浸漬させているようです。

『ナス「単為結果」拡大』という記事に戻りますと、ナスやトマトは、しっかり実をつけさせたり、実を大きく生育させたりするため、慣行栽培では一般的に「着果ホルモン剤」を花1つ1つに吹きかけるという処理※3 を行うことが多いです。この処理が大変なので、受粉しなくても果実がなる(=単為結果)ナスの品種が開発されホルモン処理がなくなり農家の負担が減る、という内容です。

キュウリなどはもともと性質として「単為結果」性があるため、受粉しなくても実がなる野菜なのですが、ナスやトマトはそうではありませんでした。トマトは、夏場など気温が30℃以上になると花粉が出なかったり、受粉がうまくいかなかったりします。ナスも35℃以上になると実付きが悪くなります。ナスやトマトは受粉してから1ヵ月以上収穫までに時間を要しますので、8月や9月にトマトを収穫

しようとする、暑い7月や8月に受粉してくれないとできません※4。そこで、ホルモン処理が必要になってきます。

こうしたホルモン剤は、農薬登録されていますので、有機栽培では使用が禁止されています。また、自然栽培や自然農法といった方法で、無農薬栽培されている野菜や果物にも使用されていません。

ジェイ農園でも通常の農薬はもちろんのこと、こうしたホルモン処理は行っておりません。1年中、サイズも良く、たくさんのトマトやナスをお店にならべるためには、加温ハウスやホルモン処理をはじめ、人工的ないろんな工夫が必要になってくると言えます。

また、はじめに子どもの質問の回答であった、エックス線処理を利用というのは、種なしの「富有柿」や種なし「スイカ」でも使われたりしています。開花した雄花の花粉に特殊なエックス線※5を照射すると、その花粉で受粉した雌花は種なしの柿やスイカになる、というものです。

近年スイカの人気は落ちているそうですが、その原因は「種をとるのがめんどろ」ということのようにです。その意味では「種なしスイカ」とあれば、そちらを選びたくなるのが心情ですが、不自然なものは、それなりの理由があることの方が多いと思います。私たちジェイ農園は、不自然はできるだけ避け、無理のない方法で、野菜を育て、旬に合わせてお届けできるようにしたいと思っています。

(文責:上野)

#### 【参考資料】

『農業技術辞典』農研機構

※1 植物ホルモンの一種で、極めて低濃度で植物の成長や開花、結実、成熟などさまざまな生理作用を調整する物質。

(「果樹に関するQ&A」『タキネット通販』

<https://shop.takii.co.jp/qa/detail/450/L3FhL2NhdGVnb3J5Lzg>)

※2 主に結核の治療に使われてきた抗生物質

※3 「着果ホルモン剤」は、植物が生み出す果実形成に直接かかわるホルモンと同様の働きをする物質です。ハウス栽培の場合、受粉の手助けをしてもらう交配用の蜂を放すことも一般的な方法です。

※4 逆に寒い時期も実が付きにくくなるため、冬・春に収穫するためには、ハウスで加温してホルモン処理をする必要があります。

※5 軟X線とよばれる透過性が低く、波長の長いX線を使用するようです。





# 素朴なおやつ

## さつま芋スティック

### 作り方

### 材料 (2人分)

- ・ さつま芋 . . . . . 300g
- ・ 水(さらす用) . . . . . 適量
- ・ 揚げ油 . . . . . 適量
- ・ 砂糖 . . . . . 大匙1

- 1 さつま芋を洗い、両端のヘタを切り落としスティック状に切る
- 2 水を張ったボウルに 1 を入れ5分ほどさらす
- 3 2の水気をキッチンペーパー等でしっかり拭き取る
- 4 フライパンに揚げ油を2cmほどの高さまで入れて熱し、3を弱火でじっくりと揚げる
- 5 黄金色に変わり、油に浮くような軽さになったらバット等にあげて油をよく切る
- 6 5に軽く砂糖をまぶしたら完成

### POINT

とてもシンプルな工程&味付けなので、素材の良さが味に出ます。おすすめの揚げ油は「オーサワの菜種油」。砂糖は「種子島の粗精糖」もしくは「すずらん印の上白糖(北海道産ビート100%)」を使うと素朴で優しい味に仕上がりますよ^^

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。



# ホッとする味

## さつま芋の甘辛煮

### 作り方

#### 材料 (2人分)

- ・ さつま芋 . . . . . 300g
- ・ 水(さらす用) . . . . . 適量
- ☆ 水 . . . . . 250ml
- ☆ 砂糖 . . . . . 大匙1
- ☆ 醤油 . . . . . 大匙1
- ☆ みりん . . . . . 大匙1
- ・ 黒ごま . . . . . 適量

- 1 さつま芋を洗い、両端のヘタを切り落とし約2cm幅の輪切りにする
- 2 水を張ったボウルに1を入れ5分ほどさらす
- 3 鍋に水気を切った2と☆を全て加え中火にかけ、沸騰したら弱火にして15分ほど煮る
- 4 竹串をさしてスッと通ればそのまま粗熱をとって味を染み込ませる
- 5 器に盛り、黒ごまをふりかけて完成

今回はさつま芋を使ったレシピをご紹介致しました。さつま芋は大きく、紅はるか・安納芋などの甘〜いしっとり系、金時芋・パープルスイートロードなどの甘さ控えめほっくり系に分けられますが、皆さんはどちらがお好みですか？甘辛煮はほっくり系のお芋の方が味のバランスが良く仕上がると思います。一方、さつま芋スティックはほっくり系だと程よい甘さですが、しっとり系だとよりダイレクトにさつま芋の甘さを感じられてお茶請けにピッタリじゃないでしょうか？ほっくり系にはほうじ茶や番茶を、しっとり系には紅茶を合わせると更に印象も変わってきます。お芋好きの方はぜひとも実際に食べ比べて、旬の甘味を楽しんでみてくださいね〜！！

## 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。

### お知らせ

#### ●LINE公式アカウント



LINE 公式アカウント

### LINE公式アカウントの友だちを募集中！

友だちになると限定商品のお知らせや各マルシェ・出張直売所にご用意するお品のラインナップを事前にお知らせし、お取り置きのご予約を承っています。これから人気の丹波栗、丹波黒大豆枝豆等せっかく買い物にきたのに購入出来なかったということが起こりにくくなります。

#### ●「LINE公式アカウント」の「友だち」登録の方法

上のQRコードを読み取っていただき、LINEを開くとジェイ農園から自動配信のメッセージが届きます。メッセージが届きましたら、

ア:「お名前」と「よく行くマルシェや出張直売所名」を入力します。

イ:送信ボタンを押します。(これで完了です。)

送信していただいた時点で、ジェイ農園公式アカウントの「友だち」となり、以後チャットでのトークが可能となります。

この機会にぜひお友だちになってください!!

※お客様と当社のやり取りを他の方々がご覧になることはできません。

※メッセージを送信いただかないと、「友だち」登録が完了せず、個別のやり取りができません。お手数をおかけしますが、必ずお名前とよく行くマルシェや出張直売所名をご送信をお願いいたします。

#### ●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

丹波市では、正午に屋外防災行政無線の定時試験放送のため「このまちと ともに～丹波市の歌～」が流れます。この楽曲が好きで作業をしてもこれが流れるとつい聞き入ってしまいます。担当:砂田

#### ●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

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

※電話の受付時間：9:00～18:00