

# 丹波だより

2023年11月号 NO.65

朝晩は深々と冷えます。日の出の頃、まだ朝もやに包まれたあちこちの圃場の背丈の小さい作物たちが、寒々とした空の下、しっかりと根を張り、遠い山の向こうから日光が差し込んでくるのを待ちます。朝霧の中、一羽の大きなアオサギが細く長い脚で一步一步圃場の土を踏みしめながら歩いています。仕事を終えた、シーンと広がる田んぼの藁(ヒコバエ)の間の何かを啄みつつ、静々と進んで行きます。もう霜月11月になりました。

山々では、色濃い針葉樹の間で、遅ればせの紅葉が進んでいます。あの、痛いほど暑かった夏の陽射しの中で生い茂っていた草や花や木々の面影はもう過ぎ去り、全体がひっそりとしています。丹波もようやく冬に模様替えです。

畑では、暑い暑い熱線に晒され収穫量が激減した夏の作物にとって代わって、秋冬の作物が頑張っています。小松菜、しろ菜、ひめじ若菜、キクイモ、そして里芋と次々に本番を迎えます。本命の黒豆や小豆も暖かく「大盛」に土寄せされた畝に実をしっかりと膨らませて出番を待っています。

お陰様で、秋以降は野菜全体の収穫も持ち直してきています。「よかったよかった。」と胸をなでおろしています。春夏の異常気象でどうなるかと思われ

た秋でしたが、ようやく本来の姿に戻ってきたようです。

いつも思うのですが、目の前に広がる現在の『平和な日常』と、繰り返し伝えられる『世界の争い事』(災害もそうかもしれませんが)、このコントラストを見ている、早く社会全体の『本当』に気づかないと「間に合わないなあ」と感じます。



先月(10月)のBSテレビ「日経ニュースプラス9」でも報道していましたが、「農家が激減していき、食料自給率が低下、輸入も減っていく(←気候変動で各国が自国を守るために輸出規制をかけ始めている)。日本の食糧安保はどうなる？」を提起していました。「ミサイルを買うのに43兆円かかる。食料自給率を上げるには6000億円かかる。どちらを取りますか？」という話だそうです……………。

そろそろ日本という国土も社会も新陳代謝の時期がめぐってきているようです。人間世界が揺れ動き、経済が落ち込むとき、自然災害も近づいていると言われます。めぐり合わせ、帳尻合わせ、リセット、浄化の時期が近づきます。本当の自分を信じて、今までの自分の生業を信じて、ここまで一緒に歩んできた仲間たちを信じて、そして支持、支援していただいている皆様としっかり向かい合って、新しい世界へ、新しい日本へ、邁進して行こうと思います。

時代の変わり目、世界は分水嶺を越えていきます。しっかりとシートベルトを締めて、「自分の生き様・使命」という『確信』に従っておおらかに、執着せず前進あるのみです。

市井の人々の結束と相互信頼が世の中を正常化していくのですから、「和してあり。」「調和こそすべて。」「美しさも調和から。』『冬来たりなば、春遠からじ。』ですね。頑張っていきましょう。(文責:社)

## 大納言小豆



ここ丹波市春日町は、『大納言小豆』の発祥の地といわれています。

11月になると、小豆の収穫が本格化していきます。各農家、忙しく収穫を始めます。

収穫は、茶色くなったサヤから手作業で小豆をもぎ取っていきます。このもぎ取り作業は、午前中が良いとされています。理由は朝露や霧でサヤが湿っており、弾けて豆が飛び散ることがないためです。これが、天気の良い午後になると、手でサヤを握ると「バリバリ」と音を立ててサヤが割れ、掌から豆がこぼれ落ちそうになります。

小豆の栽培を始めた当初は、そんなことも知らずボロボロと小豆をこぼしながら「ああ～もったいない！」「わあ、しまった！」とサヤをもぎ取っていたことを思い出します。

ただ、これが機械化され、大規模化されていくと、そんなロスなど気にせず作業がすすめられていきます。「そんなちょっとしたロス気にしていたら機械なんて使えない」「効率化して量を確保できたらロス分も元が取れる」といった感じになってきます。農業の機械化と大規模化は、「もったいない」という感覚をマヒさせていきます。小規模ながら機械を使っている私たちも、そんな一粒一粒を大切に作る気持ちが薄れないように、「初心忘るべからず」を心がけていきたいと思います。

# ジェイ農園の秋・冬野菜



夏野菜と入れ替わって、秋・冬野菜が元気よく成長してきています。朝日に照らされた赤や緑の葉物野菜が、色鮮やかに畑に賑わいをもたらしてくれています。

そんな畑ですが、早朝、収穫する時間帯は霧が周囲を覆っています。実はこの霧を発生させる朝晩の冷え込みが、美味しい野菜を育ててくれます。

左の画像のように霧が無ければ、向こうに山が見えています。これほど濃いのです。

霧の中でカブ、大根、ニンジン等の間引き作業です。10月中旬からこの作業が続いていき

ます。間引き菜と言っても11月ともなると実の方もそれなりに大きくなってきていて、葉っぱも根も美味しくいただけます。この時期ならではの食材です。混み入った状態のカブ、大根、ニンジンを間引きしてあげることで、根は伸び伸びとして太っていくのです。この時期は葉っぱも柔らかく香りも良いので、食材としては最高です。

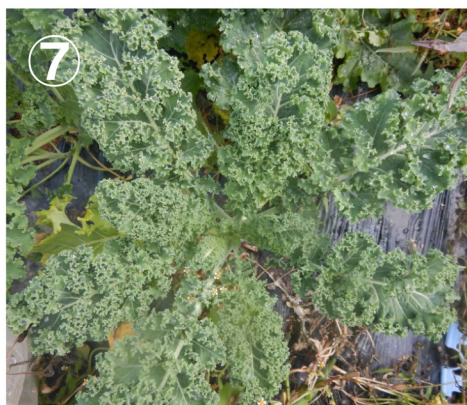
もう少し後になりますと葉っぱは傷みだし、葉を付けた状態で出荷することが難しくなります。この後、出荷されるカブ、大根、ニンジンの根は、皆さまが良く目にする野菜たちの形になっています。

ご紹介した葉物野菜をもしマルシェ等でご覧になりましたら、ぜひご賞味ください。まさに「旬」の味をお楽しみいただけたと思います。

その他の野菜たちも元気です。

梅雨の長雨、夏の日照りで収穫物がなく、大変だった頃を思い返すと、秋の丹波は、それがウソのように野菜たちが元気に育っています。

では、そんな秋・冬野菜の元気な姿をお届けします。どれが何の野菜かわかりますか？



正解はこちら♪

①玉レタス

②ジャガイモ

③赤大根

④春菊

⑤山東菜

⑥水菜

⑦カリノケール

⑧チンゲンサイ

⑨スイスチャード

既に店頭にて販売しているものもありますが、今後お届けするものの中にはあります。どうぞお楽しみに♪

# 2023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
10/29	30	31	1	2 ミオソラマルシェ	3	4 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
5 (株)今井商会 MAINDISH DELICATESSEN.	6	7	8	9 ミオソラマルシェ	10	11 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
12 (株)今井商会 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 マメヒコ神戸店
19 (株)今井商会 MAINDISH DELICATESSEN.	20	21	22	23 ミオソラマルシェ	24	25 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
26 (株)今井商会 MAINDISH DELICATESSEN.	27	28	29 淀屋橋オドナマルシェ	30 ミオソラマルシェ	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。

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
- 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:11/2(木)、11/9(木)、11/16(木)、11/23(木・祝)、11/30(木)
- 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:11/29(水) ※11月は開催時間が異なります。
- 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:11/4(土)、11/11(土)、11/18(土)、11/25(土)、12/2(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:11/15(水)
- ◇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:11/5(日)、11/12(日)、11/19(日)、11/26(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:11/4(土)、11/11(土)、11/18(土)、11/25(土)、12/2(土)
- MAINDISH DELICATESSEN.様 15:00-17:00  
場所:兵庫県芦屋市翠ヶ丘町7-10  
日程:11/5(日)、11/12(日)、11/19(日)、11/26(日)

## 「お米の話」(改訂版)

今年も稲刈りがほぼ終了しました。高温、水不足、カメムシの大発生などあり、実がほとんど入らず収穫できなかった田んぼもありましたが、皆様にお届けできるお米を実らせてくれたことに感謝です。

ジェイ農園では、うるち米、もち米、古代米を栽培しています。うるち米は、普段ごはんとして食べているお米のことです。もち米は、お米としては、おこわや赤飯、おはぎなどに利用されます。もちろん、もちつきをしてお餅になるのもこのもち米です。そして、古代米というのは、赤や黒など玄米に色や香りがついているため、品種改良の対象にならず、古くからの稲の特徴を残したたま、現在でも栽培され続けているお米のことを言います。古代米にも、うるち米ともち米が存在しています。

さて、このうるち米ともち米、何がその差を生んでいるのかと言いますと、お米に含まれるデンプンの種類になります。うるち米には、アミロースとアミロペクチンという2種類のデンプンが存在していますが、もち米は、アミロペクチンという粘りのもととなるデンプンだけで、アミロースはありません。

「低アミロース米」という言葉を耳にされたことがあるでしょうか。うるち米のアミロースを少なくして、アミロペクチンの割合を増やし、「粘り」「甘さ」「つやのある白さ」を引き出したお米、と言われていています。言い換えると、よりもち米に近づけたうるち米ということになります。その代表的なものは、ミルキーQueenというお米で、その他にも、ゆめぴりか、ぴかまるなどの品種があります。

今回はそれらのお米の中でもち米の話をしたしたいと思います。

「もち米」は一般的にコシヒカリやササニシキのような半透明ではなく、白いお米をイメージされると思います。私も実際に販売されているもち米は白いお米でしたのでそういうものだという認識でした。

しかし、初めて自分たちで栽培したもち米を粳すりして驚いたのは、うるち米と同様半透明だったことです。「玄米だから？」と思い精米してみても、半透明のまま。「もしかして、もち米と思っていたけれども、苗を間違っって植えてしまったのだ

ろうか？」とかなり焦りました。見分ける方法はないだろうかと調べましたが「ヨードチンキを使うとうるち米の場合、アミロースと反応してお米が濃い紫になる」という方法がありました。ただ、ヨードチンキが手元にはなかったため、まず食べてみようと思い炊いてみました。そうすると明らかにもち米の食感で安堵した思い出があります。

それでは「なぜ、もち米が半透明だったのか?」。その観点で調べてみると、実はうるち米も、もち米も半透明で問題ありませんでした。通常、お米は稲刈りしたあと、天日に干したり、乾燥機にかけたりして、水分量を14.5-15.5%の範囲内に収めます。しかし、もち米の場合、この水分量よりもさらに乾燥させ14%程度にしていくと白くなっていくとのことでした。アミロペクチンというデンプンは、乾燥が進むと空気を含み、光の反射によって白く見えるようになります。

もち米もうるち米も、水分量が14.5-15.5%の範囲に収まるように乾燥させていたので、その結果、半透明のもち米になっていたということのようです。14%まで乾燥させるとお米が割れやすくなったり、食味が低下したりするため、実際は少し乾燥させすぎということになります。

半透明のもち米の方が白いもち米よりも「おいしい」という話もありますが、うるち米と混ぜってしまった場合にもち米と判別するためには仕方がない方法かもしれません。

実際、もち米の選別機では、光をあてて半透明なお米を除去する仕組みになっています。

ジェイ農園では過乾燥をさけるようにしていますが、選別のことを考えると白くさせる必要がでてきます。もち米については、ゆっくりと時間をかけて、できるだけ品質に影響がでないように乾燥させていきたいと思います。

(文責:上野)

#### 【参考Webサイト】

[https://www.maff.go.jp/j/heya/kodomo\\_sodan/0206/03.html](https://www.maff.go.jp/j/heya/kodomo_sodan/0206/03.html) (農水省)

<http://kome-musubi.jp/tei-amirosu-mai/> (こめむすび)

<https://www.pref.iwate.jp/agri/i-agri/qanda/rice/2000249.html> (岩手アグリベンチャーネット)





かぼちゃ

# 里芋と南瓜の煮物

## 作り方

- 1 洗った里芋の水気を拭き、上下を切り落として縦方向に厚く皮をむく(大きければ適当な大きさに切る)
- 2 1に塩(分量外)を軽く振って揉み込みそのまま鍋に入れて水(被るくらい)を加える
- 3 2を中火にかけ、沸騰したら弱火にして10分ほど茹でる
- 4 3を水を張ったボウルに移し、洗ってぬめりを取ったらザルで水気を切る
- 5 かぼちゃは洗って種とワタを取り除き一口大に切り、いんげん豆は筋を取って先端を切り落とし、3等分にする
- 6 かぼちゃと水を鍋に入れて中火にかけ沸騰したら弱火にして10分ほど煮る
- 7 4、いんげん、☆を加えてアクを取りつつ、更に10分ほど煮詰めたら完成

## 材料 (3人分)

- ・里芋・・・・・・・・・・250g
- ・かぼちゃ・・・・・・・・1/8個
- ・いんげん豆・・・・・・・・8本
- ・水・・・・・・・・・・250ml
- ☆ 砂糖・・・・・・・・・・大匙3
- ☆ 塩・・・・・・・・・・小匙1/2
- ☆ 醤油・・・・・・・・・・大匙1
- ☆ 酒・・・・・・・・・・大匙1
- ☆ みりん・・・・・・・・・・大匙1

## POINT

里芋を触って手が痒くなった場合はお酢やレモン汁を少量手になじませると治ります。



なす

# 里芋と茄子の味噌炒め

## 作り方

- 1 左ページの1~4と同様に里芋を下茹でする
- 2 ナスを洗ってヘタを切り落とし縦半分に切ったら1cm幅に切る
- 3 ピーマンも洗ってヘタを切り落とし縦半分に切り、種とワタを取り除き乱切りにする
- 4 フライパンにごま油を中火で熱し2を加えて3分ほど炒める
- 5 3を加えてさっと火を通したら1と☆を入れて更に炒める
- 6 ナスの中心まで火が通り、汁気がなくなったら完成

## 材料 (3人分)

- ・里芋・・・・・・・・・・ 300g
- ・ナス・・・・・・・・・・ 250g
- ・ピーマン・・・・・・・・ 150g
- ・ごま油・・・・・・・・・・ 大匙3
- ☆ 砂糖・・・・・・・・・・ 大匙3
- ☆ 酒・・・・・・・・・・ 大匙3
- ☆ みりん・・・・・・・・・・ 大匙3
- ☆ 白味噌・・・・・・・・・・ 大匙3
- ☆ 赤味噌・・・・・・・・・・ 大匙3

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。

## 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！

- ・商品のお知らせ
  - ・マルシェ・出張販売の日程・時間帯のご連絡
  - ・「置き置き注文(予約注文)」の受け付け
  - ・「配達のご用命」申し込み受け付け
  - ・「特別期間限定商品」の予約受け付け
- にご利用いただけます。

#### ●「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、

A:「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。

I: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を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。

#### ●Instagram



Instagram

#### ●フェイスブック



facebook

“いいね”や“フォロー”お待ちしております！

#### ●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♪



「丹波だより」について、文章ならびに画像等の無断転載・無断複製使用はご遠慮ください。転載・複製使用等をご検討の方は、事前に弊社までご相談ください。

### スタッフの声♪

今年の秋は、日に日に寒さが増していきました。気が付けば最低気温が10℃をきる日がすぐにやってきたという印象があります。今年の冬はどんな冬になるのか、楽しみでもあり、心配でもありです。担当:砂田

### 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 日曜日を除く