

丹波だより

2023年12月号 NO.66

いよいよ師走(12月)です。ますます時の速さが加速しているようで、自分が感じる「時」と「季節」のずれが大きくなっているようです。時代が「良いも悪いも」すべてなぎ倒しながら進んで行く感じです。

肝心の天候も「秋」だと思えば「夏」に逆戻りのような有様で、人智を超えた移り変わりを見せ、一人の人間の感覚ではとんでもないことが起こっているようにも思いますが、自然は粛々といつも通り季節を進め、動物、植物、虫たちには、人間のように困っている様子はありません。太陽はますます明るく輝き、一時期鳴りを潜めていた「雷」も昔のように盛んに鳴り響くようになったと思います。

丹波の圃場ではこの秋、記録的な暖かさで秋冬野菜は成長スピードが速く豊作万々歳、ただし、間引き菜でもぐんぐん成長するため「手入れが大変」です。枝豆も、栗も豊作でした。ありがたい限りです。紅葉はいつもより遅れましたが、美しい山々の風景が広がります。

そろそろオフシーズンに近づき、閑散としてきた圃場にカラスの声が響きます。イノシシも野兎もイタチもテンも鳥たちも犬もネコも野ネズミも冬支度で

す。もうすぐ「年越し」の時期へと差し掛かっていきます。今年は「大雪」でしょうか？

今年も「忙しい、忙しい」「大変だ、大変だ」でここまで来てしまいましたが、いつものように「来年こそは！」でこの暮れも乗りきって行きます(笑)。



ところで、今世界の片隅で起こっている、悲しく大きな出来事に意識が飛んで行ってしまいましたが、人類史上の「節目」と捉えれば、今までやってきたことの「大清算」ということで合点がいけます。私が生きている間だけでも、自分の事を棚に上げて言えば、あまりにも理不尽で許せないことや、「人間がそこまで『悪』を演じられるのか！」と憤怒にかられることも幾度となくありましたし、「国家がそんな『嘘』を平気でつけるのか！」とガッカリさせられることも数々ありました。

「もういい加減に『エゴ』や『嘘』を止めて、人間としてまともになりなさい！」「子どもたちが見ているのですよ！」「本当に変わらないと、もう『地球』も『あなたの肉体』も、もたないのですよ！」とガイアが叫んでいるようです。

「お互い様」「相身互い」「相互扶助」「恩返し」「恩送り」など「侘び」「寂び」の心。一度落ちるところまで落ちないと気づかないのでしょうか？

世界はそろそろ「最終段階」の様相です。ある意味待ちに待った「時」でもありますが、とって喜びいっぱいというわけにもいきません。ある意味「覚悟して乗りきって行かねば」と力が入ります。すでに、やれることは懸命にやってきたはずで、これからはこれからの時代づくりの段階に入るのを待つばかりです。もちろん課題がいっぱいです。大変です。そう感じます。でも、協力し合って、肩を並べて、相談しながらの苦勞なら、やりがいがあります。あと少しです。

(文責:社)

「丹波黒豆」について深掘り！！



「丹波黒豆」って普通の黒豆と何が違うの？

▷ 一般的な黒豆は開花してから成熟するまでに約70日間かかります。しかし丹波黒豆は約100日間と通常より長い時間をかけて成熟する為、栄養をいっぱい溜めて大きな粒を実らせます。また一般的な黒豆は機械で収穫されますが、丹波黒豆は非常にデリケートなので栽培～収穫～天日干しまで多くの工程を手作業ですることが多いです。見た目の特徴としては大粒でまんまる、そして表面に白い粉が吹いています。

「丹波黒豆」が吹く、謎の白い粉の正体とは、、、

▷ さて、この白い粉については少々興味深い話があります。例えばブドウやキュウリなども白い粉を吹いているものがあり、それらは作物が自分の身を守る為に出している「ろう粉」だと言われています。それでは丹波黒豆も「ろう粉」かと言うと、どうやらそうではないようです。

「ろう粉」とはワックス=油成分なので水を弾いたり、手で持っただけで取れたりしません。ところが丹波黒豆の白い粉は手で持つと簡単に取れてしまいます。ならばこの粉の正体は何かというと、、、実は科学的にはよく分かっていません！（なんだと～?!）

ただ一説によると、丹波地方の気候を始めとする豊かな風土が黒豆に多量の栄養分をもたらし、良質なたんぱく質として豆の中に蓄えきれず、溢れ出したものが白い粉として吹き出すのだそう。（どれだけ栄養豊富なんだ。）

今年のお節は「丹波黒豆」で景気よく♪

▷ お正月に食べられる黒豆は黒色で邪を払い、健康で丈夫な身体で過ごせるように願いを込めて食べられます。丹波黒豆は粒の大きさも特徴だと最初に述べましたが、その大きさは一般的な黒豆の3～4倍にもなります。黒豆は粒が大きいほど「景気よくなる」と言われ、丹波黒豆は縁起物として重宝されてきました。それなら今年のお節料理は、丹波黒豆で決まりですね（笑）それでは皆様、良いお年をお迎えください。また来年～！（文責：まひる）

冬野菜のご紹介

冬本番。温かい食べ物が恋しくなる季節です。冬野菜の中で人気のある「かぶ」を今回はご紹介したいと思います。



天王寺かぶ

かぶは、冬から春にかけてが旬の根菜類の一種です。かぶら、かぶな、かぶらな、すずな、ほうさい、だいとうな、など別名が多く存在し、日本各地で愛されている野菜の1つです。

今回ご紹介するのは、天王寺かぶ。江戸時代から栽培されている天王寺かぶは、なにわの伝統野菜の1つとしても知られており、古くから親しまれています。また、天王寺かぶは長野県を代表する野菜の1つ「野沢菜」や福岡県を代表する「博多据りかぶ」などのルーツとも

も言われています。※諸説あります。

かぶの葉にはβカロテンやカルシウムが多く含まれています。また、丸つとした根にはビタミンCが豊富に含まれていて、栄養価は高くほんのりとした甘みが特長です。

かぶの保存方法や保存期間

葉がついたままだと根の養分が奪われてしまうので、茎を3cmほど残して切り取ります。カットした状態の根の場合はラップに包んで保存します。根の部分は冷蔵庫の野菜室で約1週間、葉は2～3日程度でお召し上がりください。※葉付き野菜は、概ねこのように葉と根を切ったあとに保存することをおすすめします。

料理方法

一般的にかぶは他の野菜よりも高額の割には、メインの食材として使いにくいというお声を聞きます。そこで、いろいろとレシピを試してみました。

確かに酢漬けや千枚漬けなどにするとメインのおかずにはなりにくいと思

いますが、煮物以外では炒め物にも使えて便利なお品です。クリームスープの具材にもなるので、和洋問わず使えます。ジェイ農園の天王寺かぶは、甘味があり、炒めてもその甘味が残るので、調味料の量を減らしても美味しく感じます。

簡単なものをご紹介します。材料は天王寺かぶ2個と天王寺かぶの茎を適量。調味料は、醤油大匙2とみりん大匙2です。ごま油をフライパンに引いて、2～3mmの厚さの半月状に切った天王寺かぶを炒めます。かぶが半透明になってきたら、茎の部分を一緒に炒めます。少ししんなりしたら、調味料を入れて完成です。これにお好みで他の具材を入れるとメインの料理にもなります。一度お試しくださいと思います。



ゆるぎ赤かぶ

続いてご紹介するのは、赤カブのゆるぎ赤かぶです。ゆるぎ赤かぶのゆるぎは、「万木」と書きます。表皮はツヤのある赤。むくと中は白色、茎と葉は淡い緑色と色のコントラストがとても美しい野菜です。

菜です。

滋賀県の琵琶湖西岸に位置する高島市安曇川町西万木地域で古くから栽培されている赤かぶで、ご当地ではぬか漬けの材料として栽培されているそうです。

果肉はほどよい固さで歯ごたえがよく、漬け物に最適です。発色の良さもあり、皮ごと甘酢漬けにすると果肉も赤く染まり、彩りのよい仕上がりになります。浅漬けにすると内側の白色は淡いピンク色になります。

ゆるぎ赤かぶのおすすめ料理はやはり酢漬けでしょうか。赤かぶについてもいろいろと他の料理にも挑戦してみたいと思います。またマルシェや出張直売所でご案内できればと思います。

最後に、今年もいろいろな冬野菜をご用意しています。お近くのマルシェや出張直売所にどうぞお立ち寄りくださいませ。 (文責:砂田)

2023年12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 ミオソラマルシェ	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 MAINDISH DELICATESSEN.	25	26	27 淀屋橋オドナマルシェ	28	29	30
31	1/1	2	3	4	5	6 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。

●年末年始の休業日のご案内:12月31日(日)~1月3日(水)はお休みをいただきます(発送を含む)。この間にいただきましたご注文やお問い合わせは、4日(木)より順次対応させていただきます。予めご了承ください。

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
- 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
- 旬亭わかかな あびこ店様 大阪府大阪市住吉区苅田7丁目1-19

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:12/7(木)、12/14(木)、12/21(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:12/27(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:12/2(土)、12/9(土)、12/16(土)、12/23(土)、1/6(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:12/20(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:12/3(日)、12/10(日)、12/17(日)、12/24(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:12/2(土)、12/9(土)、12/16(土)、12/23(土)、1/6(土)
- MAINDISH DELICATESSEN.様 15:00-17:00
場所:兵庫県芦屋市翠ヶ丘町7-10
日程:12/3(日)、12/10(日)、12/17(日)、12/24(日)

「海外依存の話」

資源の乏しい日本は、その多くを海外からの輸入に頼っています。農業で使用する様々な資材も例外ではありません。新型コロナの騒動やロシアのウクライナでの戦争などをきっかけとして、化学肥料の不足、高騰が問題になっていますが、化学肥料の原料もほぼ100%が輸入です。

そんな中、「えっ！こんなものも輸入なの？」と思わされた新聞記事に出合いました。

2023年10月4日の『日本農業新聞』の1面に、「花粉禁輸 産地に波紋」の文字。花粉禁輸？！いったい何を言っているのか理解がついていきませんでした。記事では「梨やリンゴの生産に使う中国産の花粉の輸入禁止を受け、国内産地に波紋が広がっている」とありました。果物の授粉を行うために花粉を輸入しているとは思っていませんでした。野菜を育てる中で、人工的に授粉させることはあっても、花粉を購入するということはありません。ただ、一般的に受粉のためにミツバチを購入したり、ホルモン剤※Aを添加したりすることを考えると、花粉そのものを購入してもおかしくありません。

リンゴは自然交配も多いようですが、梨は人口授粉が主体であるため中国産の花粉への依存度が高いとのこと。そもそも、どうして花粉が禁輸になったかという、「火傷病(かしょうびょう)」※Bと呼ばれる病気が、中国国内で確認されたため、花粉を媒介して病気が日本に入ってくることを防ぐために輸入が停止されました。

この記事を読んで「花粉も輸入しているのかあ」と驚きました。花粉とは異なりますが、ホームセンターなどで販売されているタネ袋の生産地を見るとわかるように、野菜のタネも90%が海外生産に頼っていて※C、ごく一部の固定種、在来種や自家受粉で交雑の心配いらない作物や野菜を除き、ほぼ海外の圃場で生産※Dされています。

2020年11月24日の『毎日新聞』では、新型コロナウイルスの感染状況が深刻化し、物流に混乱が生じ、中国国内の種苗メーカーに委託生産していた野菜のタネが届かない、という記事がありました。小規模で野菜を栽培するのであれば、自家採種は可能だと思います。ただ、規模が大きくなると、それだけ使用するタネの量が増えていきます。そうすると、販売する野菜とは別にタネを取るための野菜を同じように作らなければなりません。まして、生業としてタネを販売しようとするとその規模は大きくする必要があり、広大な土地を使うことになります。また、梅雨や台風などが多い日本では、良い品質のタネを大量に生産するのは不向きで、そういった地理的な事情も、海外での生産に依存する要因になっています※E。

食料自給率の低さについては、よく話題に上がりますが、海外依存のものは、意識しないだけで思ったよりも多いのかもしれない。それでもできるところから持続可能な方法で、誰もが安心して食べられる作物を安定して継続的に提供できるように取り組んでいきたいと思います。

(文責:上野)

【参考資料・Webサイト】

※A 『丹波だより2023年9月号』P8-9参照

※B 梨やリンゴなどが感染し、枝や葉、花などが火にあぶられたように枯れ、木が枯死する場合もある。有効な防除方法は未確立で感染した場合は伐採する。(「日本農業新聞」2023年10月4日1面)

※C 米、麦、大豆は、以前は種子法によって、行政が種の安定生産を行うことになっていましたが、この法律は、2018年に廃止されました。今現在のところ、一部の道県が主要農作物を中心とした種子を計画的に生産し確保するという条例を制定して種子法にかわる役割を担っています。

※D 輸入種子の3分の1を南米のチリが占めていて、次いでアメリカ、イタリア、中国となっています。(「九条ねぎも?『日本の伝統野菜』の種子、実は大半が外国産である理由」『DIAMOND online 2021.11.19』
<https://diamond.jp/articles/-/288060>)

※E 前掲「DIAMOND online 2021.11.19」



菊芋の唐揚げ

作り方

材料 (2人分)

- ・菊芋・・・・・・・・・・ 300g
- ・にんにく・・・・・・・・ 1片
- ・醤油・・・・・・・・・・ 大匙1
- ・片栗粉・・・・・・・・ 適量
- ・揚げ油・・・・・・・・ 適量

- 1 菊芋をたわし等でこすり洗いし
小さいものはそのまま、大きいものは
一口大に切って水気を取る
- 2 にんにくを包丁の背でつぶし
みじん切りにして、醤油を入れた
ボウルに加える
- 3 1を2に加えてよく混ぜ合わせ
15～30分ほど漬け込む
- 4 片栗粉を入れたバットに汁気を切った
3を移して全体に粉をまぶす
- 5 2cmほど油を引いたフライパンを
中火にかけ、温まったら4を入れる
- 6 底が焦げないように、菜箸などで
転がしながら揚げ焼きにする
- 7 美味しそうな焼き色がついて
衣がカラッとしたら油を切って完成

POINT

このレシピは菊芋の皮による食感と香ばしさが大事なので、ぜひ皮付きで作ってみてください。
たわしで擦るのが面倒な場合、包丁の背で気になる部分をさっと擦るだけでも十分です。



紫菊芋と長ネギの オーブン焼き

作り方

材料 (2人分)

- ・紫菊芋・・・・・・・・・・ 200g
- ・長ネギ・・・・・・・・・・ 1/2本
- ・赤ピーマン・・・・・・・・ 1個
(※緑でもOK!)
- ・クルミ・・・・・・・・・・ひとつかみ
- ・オリーブ油・・・・・・・・ 適量
- ・塩胡椒・・・・・・・・・・ 適量

POINT

ミックスハーブやハーブ塩があれば是非そちらで！
お好みでチーズやマヨネーズを加えても美味しいですよ^^

- 1 紫菊芋をたわし等でこすり洗いし5mmほどの厚さに切る
- 2 長ネギを洗い1cmほどの厚さに切る
- 3 ピーマンを洗いヘタと種を除いて5mmほどの輪切りにする
- 4 耐熱容器やクッキングシートに1~2を移し、オリーブ油と塩胡椒を加えて軽く混ぜ合わせる
- 5 200度に予熱したオーブンで約20分火を通し3とクルミを加える
- 6 様子を見ながら更に10分ほど焼いたらお好みのハーブを散らして完成！！

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、

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



年末年始の営業時間のご案内

12/31(日)~1/3(水)までお休みさせていただきます。この間のお問い合わせ等は、1/4(木)より順次対応させていただきます。予めご了承くださいませ。

●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 日曜日を除く

「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。