

# 丹波だより

2024年3月号 NO.69

もう春です。虫たちも目覚め、活動が始まります。「今年はどんな一年になるだろう?」とか「今年はどんな年にしようか?」などなど話し合っているのでしょうか?

ジェイ農園も植え付けの準備が始まります。冬のうちに集めた枯れ草や大豆殻を積み上げて堆肥を作っています。その熟した堆肥を使い、苗を育てます。昨年も天候、気候に振り回されっぱなしで来ましたので、「今年こそは」と栽培チームは張り切っています。2023年度は、加工食品の種類も米粉を中心に増やすことができ、取引先も増え、例年になく前進できたと思います。ありがとうございます。

時代の変わり目、いろんな課題が押し寄せてきます。その中であって農業の信頼性を高め、人の健康に必ず寄与する作物を一貫して作り続けるという決意で、新年度もやる気全開で臨みます。

一口に「農業」といっても、その課題たるや広範囲に及びます。土のこと、作物のこと、草や虫のこと、天候との関係、農機具のこと、等々。もちろん、そもそもの「栽培計画」をしっかり立てるために、広い広い知識を習得していかな

ばなりません。

それに販売、広告、経理、公への届け出、手続き、地域活動、有機JAS申請云々……。農業は、志だけはどうしてもなく、浅学では太刀打ち出来ません。まさに「老いを敬え」は、農業の世界では自然なことだと思います。

人生の経験と蓄積を大切に作る時代が、かつてはあったのだと納得します。

現代の、刹那的でその瞬間だけのような人間交流や、蓄積を重視せず、「熟練」を不要とする、“即席文化”の成れの果てが「老いる」ことを恐れ、嫌う風潮につながっているように思います。このような文化は歴史的に何年後も残っているのでしょうか？いろいろな意味で「リセット」の時期が来ているように思います。

世界(特に欧米)では、いよいよ「いい加減にしろ」「もうやってられない」が世論の大勢になりつつあるようです。そんな中、テキサス州では不法移民排除のための作戦が「ロンリースター作戦」と名付けられているようで、州の旗も一つ星の旗で州兵が国境を守っているそうです。連邦軍としての国境警備隊もバイデン政府の方針には従わず国境警備を支援しています。また、かの「タッカー・カールソン」※がロシアに乗り込みプーチン大統領に2時間に及ぶインタビューを3年越しで実現しました。いよいよアメリカはワシントンDC(イギリス領?)から離脱し、賛同する州と共に新しい本来の「アメリカ共和国」として独立していくのかもしれませんが。

いよいよ「新時代」間近の気配です。人類の歴史の大きな変わり目です。大変ですが、頑張りどころです。日本も遅れをとるわけにはいきません。

(文責:社)

※「タッカー・カールソン」：アメリカの保守派政治コメンテーター。FOXニュースの看板番組(人気政治トーク番組)「タッカー・カールソン・トゥナイト」で司会を務めた。(2016年11月14日から2023年4月24日)。

# ジェイ農園特製「白大豆味噌」が出来ました



## 白大豆味噌

価格:980円(税込)

原材料:自然栽培で育てた米・白大豆、海塩使用。  
米・白大豆(兵庫県丹波市)

内容量:500g

賞味期限:製造日より1年

## 味噌の歴史について

▷ 日本人として食卓に欠かせない調味料のひとつ「味噌」ですが、その起源は古代中国からやってきた醤(ひしお)が日本独自の進化を遂げた未醤(みしょう)とする説と、古代日本で誕生した大豆の塩漬けから発展したという二つの説が有力であるようです。

世間一般に広まる前はかなり貴重なものとして扱われ、平安時代では味噌が官僚のお給料として支払われていたほどでした。その後、鎌倉時代にはじめて味噌汁が誕生し、一汁一菜という食事のスタイルが確立されました。庶民に味噌汁が浸透したのは室町時代であり、江戸時代には「医者に金を払うよりも、味噌屋に払え」ということわざが生まれたほど現代と同じく、もしくはそれ以上に、生活になくてはならないものになったのです。

## 味噌の味は故郷の味！沢山の種類があります

味噌の種類は原料によって米味噌(米・大豆・塩)、豆味噌(大豆・塩)、麦味噌(麦・大豆・塩)に分類されます。

また、原料だけでなくその土地の気候・風土や原料の配合、製法によって実に様々な種類の味噌が全国各地で作られています。有名どころで言えば、信州味噌、加賀味噌、九州麦味噌、西京味噌など、まさに“故郷の味”と言ってもよいほどに細分化されているのです。

## 「ほんもの」の調味料をぜひご家庭に

▷ ジェイ農園では自社製の自然栽培米・白大豆と海塩のみを原料とした無添加の味噌を作りました。原料のみならず、製法にもこだわっているのが「ほんもの」であり、本来の調味料のあるべき姿と言えます。

日本古来の素晴らしい伝統調味料、もはや文化と言っても差し支えない味噌の、ほんとうの美味しさを知って欲しい・体感して欲しいとの想いで杉樽仕込みの天然醸造で仕込みました。

ちなみに原料の白大豆は一般の大豆よりも甘味が強く、豊かな風味を持つものを厳選して使用しています。ぜひご家庭の食卓にお一ついかがでしょうか？

(文責:まひる)

# 新商品 完熟柑橘系ジャム3種!

今月は新商品の完熟柑橘系ジャムをご紹介します。

完熟の「ゆず」、「かぼす」、「すだち」の3種類をご用意しています。

ジャムと言えば、トーストなどに塗って食べるというのが定番ですが、実は柑橘系ジャムは料理の隠し味やソース、ドレッシングの材料としてもお使いいただける便利なお品なのです。

## ゆずジャム

特有のさわやかな香りが特徴のゆずジャム。ほどよい酸味と甘さのバランスが良く、パンに塗るだけでなく、料理の香り付けやお菓子作りなどにもご利用いただけます。その他オリーブオイルなど植物性の油に混ぜてドレッシングとしてもお使いいただけます。中でもおすすめは、ゆずジャムをお湯で割ってお召し上がりいただく方法です。身体の中から温まるし、何より美味しい♪



ゆずジャムを使ってパウンドケーキなどはいかがでしょう？前号でご案内しました「米粉のパンケーキミックス」で作れます。



ゆずジャムをお湯で割っただけの『ホットゆずジャム』。ゆずジャムの量は適量です。お好みで入れてください。

## かぼすジャム

かぼすジャムは、優しい酸味の後には甘味が口内に広がる爽やかな味が特徴です。パンに塗ってお召し上がりいただくと皮の苦味がほんのりとして、まるでマーマレードのようです。パン以外の使い方では、ヨーグルトに混ぜて、バニラアイスなどにのせてお召し上がりいただくのもおすすめです。

変わりネタでは、かぼすジャムをグラスに入れ、少量のお湯でジャムを溶かします。お湯が冷めたら、炭酸を加えるとノンアルコールカクテルの出来上がりです。



トーストにかぼすジャムを塗ったり、バター＆かぼすジャムで甘塩っぱく仕上げたりしてお召し上がりください。



かぼすジャム適量とポン菓子(無糖・350円)適量をヨーグルトに入れ、かき混ぜるだけのデザート。

## すだちジャム

甘味、酸味、外皮の苦味のあと、スパイスを思わせる香りがするジャムに仕上がっています。パンに塗ってお召し上がりいただく以外に、料理にもぜひお使いいただきたいお品です。

### ジャムはパンに塗って使うだけにあらず。

前述の各ジャムの説明にも触れていましたが、ジャムはパンに塗って食べるだけが使い道ではありません。例えば、ジャムを使ってソースを作ったり、煮込み料理に使用する方法もあります。一例ですが、醤油、お酒(ワインもOK)、お好みのジャムでソースを作って料理に添えたり、これを使って具材を煮込んだり、焼いたりして味付けする方法などもあります。具材によっては、みりん、塩、胡椒などを加えて、お好みのレシピを見つけるのも良いと思います。この他、隠し味として、カレーに加えると酸味とコクが加わりますので、いつもと違うカレーに仕上げることができます(カレー1人分=ジャム小さじ半分が目安)。いろいろとお試しく下さい♪

### 各種ジャムのご案内 マルシェ・出張直売所で販売中です♪



- ① ゆずジャム  
原材料:ゆず  
(兵庫県丹波市産)、有機砂糖  
内容量:140g  
700円(税込)



- ② かぼすジャム  
原材料:かぼす  
(兵庫県丹波市産)、有機砂糖  
内容量:140g  
700円(税込)



- ③ すだちジャム  
原材料:すだち  
(兵庫県丹波市産)、有機砂糖  
内容量:140g  
700円(税込)

手軽にできる、『ジャムで作るドレッシング』をご紹介します。詳細は、今月号の10・11ページに掲載しています。あわせてご覧ください♪



### 3個セットで3種の味比べ♪

気分や料理に合わせてお使いください。

- ④ 柑橘系ジャム3種セット  
原材料・内容量は①～③記載内容と同じ  
価格:1,890円(税込)

# 2024年3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 元町水曜市	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 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
31 (株)今井商会 MAINDISH DELICATESSEN.	4/1	2	3	4 ミオソラマルシェ	5	6 ろっこうおーがにつく市 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。

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
- 道の駅「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 あびこ店様 大阪府大阪市住吉区苅田7丁目1-19
- 自然食品の店 ひなたぼっこ様 兵庫県神戸市北区桂木3-11-3
- マメヒコ神戸店MINI様 兵庫県神戸市東灘区御影山手1丁目2-10 御影ガーデンシティ1階マメヒコ神戸店横

## 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:3/7(木)、3/14(木)、3/21(木)、3/28(木)、4/4(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:3/27(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:3/2(土)、3/9(土)、3/16(土)、3/23(土)、3/30(土)、4/6(土)
- 元町水曜市様 11:00-19:00  
場所:神戸市元町一番館商店街  
日程:3/20(水・祝)

### ◇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:3/3(日)、3/10(日)、3/17(日)、3/24(日)、3/31(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:3/2(土)、3/9(土)、3/16(土)、3/23(土)、3/30(土)、4/6(土)
- MAINDISH DELICATESSEN.様 15:00-17:00  
場所:兵庫県芦屋市翠ヶ丘町7-10  
日程:3/3(日)、3/10(日)、3/17(日)、3/24(日)、3/31(日)

## 「ニンジンのお話」

お米や野菜などを育てていると、年によって出来、不出来が出てきます。例えば、今シーズンのニンジンは、ここ数年の中では良く育ってくれていると思います。これが「土が良くなってきたからなのか」「方法を変えたのが良かったのか」。それとも「たまたま天候がその作物にとって良い環境になった」からなのか。いろいろと考えられる要因があって、1つには決められないことがほとんどです。

そして今シーズンのニンジンは、地元の直売所で並ぶニンジンの量や、近隣の農家の話、SNSでの情報を総合すると、ほぼ皆さん良くできている。「ニンジンなら、たくさんあるよ」というのが挨拶になるくらい。となると、今年は「天候の要因が大きかった」んだな、ということになります。

さて、そのニンジンを育てるとき、よく聞くのが、「種を播いた後は水分を切らさないようにしないと発芽が悪くなる」、「ニンジンが太るには土は乾燥していた方が良い」、「生育初期は葉が触れ合っていないと元気に育たない」という話です。これまで何となく、「ああ、そうなんだなあ。」と思って、そのことを意識しながらニンジンを育ててきていましたが、どういう理由があるのかは気にしていませんでした。

セリ科の野菜であるニンジンは、もともと「セリニンジン」と呼ばれて、水に近いところで群生していたものでした。そのセリニンジンは、根は太らず、草丈が大きく生育するような植物になります。今でもニンジンは、水をたくさんやって土の水分を多くしてやると、かなり繁茂するようです。これは「水分過多による過繁茂」な状況と言われるそうです。

そもそも水辺の植物なので乾燥には弱い。当然、種をつけて、その種を落とす場所も水辺なので、しっかり水分がある場所で発芽し、育つようになっています。

ニンジンの葉を見ても、細かいギザギザした切れ込みのある葉なので、重なっても太陽の光を遮りにくい密植性になっています。また、葉や茎は細くて弱いため、とても単独では立ってられず、支え合って生育していく必要があります。

ということは、水分がしっかりないと発芽が悪くなり、お隣同士が触れ合って、支え合わないと風に揺らされて負担が増え、生育が大人しくなってしまいます。お互いが、セリ合って育つのがニンジン本来の姿で、元々の性質を考えると、先述の「よく聞く話」は、理にかなっていることのようにです。

それでは、なぜ根が太らず、葉が旺盛に育つ元々のニンジンが変わってきたのでしょうか。

湿地で育つ植物であったニンジンが、だんだんと水気の少ない乾燥地に移ってきますと、乾燥に耐えられるように変わってきます。その中で、生き残るための自衛手段として、呼吸や蒸散を抑えるため葉の生育が弱まり、そして、水分や養分の貯蔵のために、根部が太りだしてきた、ということのようにです。

ニンジンを育てるときは、種が発芽し、葉を順調に生育させるために、土に湿りがある状態にしておいて、その後、適度に乾燥させることによって、根にエネルギーを集中させ太らせていく。だから、土が乾燥していないとニンジンの根は太りにくい、ということになります。

それでも、根が肥大し始めた時期に湿りがあると、根自身はよく太るようです。ただ、色づきが悪くなるとのこと。

確かに色が薄く白っぽいニンジンができることがありますが、水っぽく香りも味も薄く大味になっていたように思います。

天候や土の状況など自然環境に大きく左右されるのが農業ですが、何となく聞いていた話でも、しっかり理由がわかると、応用が利きそうですし、野菜の性質に合わせて生育の手助けをして、少しでもブレの少ない野菜作りをしていきたいと、思います。

【参考】 藤井平司著『新装版図説野菜の生育』農文協1978

(文責:上野)



ジャムがフルーティーな  
ドレッシングに大変身！！

## 柑橘ジャムドレッシング

### 作り方①

- 1 柑橘ジャム、酢、塩を混ぜ合わせる
- 2 塩が溶けたらオリーブ油を少しずつ加えて混ぜ、しっかりと乳化させる

### 作り方②

瓶に少量のジャムが残っている場合  
もっと簡単に作れちゃいます！！

- 1 全ての材料を瓶に加え、蓋をしてよく振り混ぜる

### 材料 (2~3人分)

- ・柑橘ジャム・・・・・・・・大匙2
- ・酢・・・・・・・・大匙2
- ・オリーブ油・・・・・・・・大匙2
- ・塩・・・・・・・・小匙1/2

### MEMO

ジェイ農園さんが新しく柑橘ジャム3種類を販売されるとのことで、早速！全種類試食させて頂きました。酸味が強い順に食べた方がいいかな～と思いですだち⇒かぼす⇒ゆずの順に一口ずつ、、、！正にイメージ通りのフルーティーさ！！どれも柑橘のさっぱり感とマーマレードのようなほろ苦さが口に広がりますが、すだち⇒かぼす⇒ゆずの順に甘味と粘度が増していきます。全種類でジャムドレッシングを作り、各種混ぜ合わせたりもしましたが、一番美味しいのは「かぼす」単体でした！

しっかり混ぜて、とろっと乳化させるのがポイントですが、ある程度の混ざり具合でも、それはそれでさっぱりして美味しかったので♪ぜひお気軽にお試してください。野菜だけでなく、メイン料理に添えるソースにも使えるかもしれません^^瓶にちょっとだけジャムが残っているときはチャンスです！

サラダで食べる生の春菊は  
苦味がなくてびっくり♪

## 春菊と赤かぶの 柑橘ジャムサラダ

### 作り方

- 1 水を張ったボウルに春菊を入れて振り洗いした後、冷水につけておく
- 2 赤かぶの皮を剥いて薄い半月切りにしたら軽く塩(分量外)をふっておく
- 3 ☆の材料を全てよく混ぜ合わせる
- 4 ペーパー等で水気を切った春菊を手で食べやすい大きさにちぎる
- 5 赤かぶの水気も拭き取り、皮をむいたみかんと4に加える
- 6 お皿に盛って3をかけたら完成

### 材料 (2人分)

- ・春菊・・・・・・・・・・ 1袋
- ・赤かぶ・・・・・・・・・・ 小2個
- ・みかん・・・・・・・・・・ 1個
- ☆ クリームチーズ・・・・・・・・ 30g
- ☆ マヨネーズ・・・・・・・・ 大匙1.5
- ☆ かぼすジャム・・・・・・・・ 小匙2
- ☆ かぼす果汁・・・・・・・・ 小匙2  
(レモン果汁でもOK!!)
- ☆ 粒マスタード・・・・・・・・ 小匙1
- ☆ オリーブ油・・・・・・・・ 大匙1/2
- ☆ 塩・・・・・・・・・・ 小匙1/4
- ☆ 胡椒・・・・・・・・・・ 少々

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って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。

※春菊は金物に反応してアケが出るので  
手でちぎるのがオススメです!

## 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」「自然栽培」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 登録のご案内

- ・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、ジェイ農園のLINE公式アカウントへの登録が完了し、以後チャットでのトークが可能となります。この機会にぜひご登録をお願いいたします!!

※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、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等をご送信をお願いいたします。

- Instagram



“いいね”や“フォロー”お待ちしております!

- フェイスブック



### スタッフの声♪

今年はお味噌の作成量増量で、ようやく仕込みも終わりが見えてきました。前年は美味しいと評判の声を頂きながらもあまりご提供できませんでしたが、今年はたくさんお届けできるよう頑張ります! 担当:溝田

- 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](mailto: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。