

自然との共生をめざす

ジエイ農園

丹波だより

2024年5号 NO.71

もう五月です。四月初旬、アメリカ大陸を横断した「グレート・アメリカン・エクリプス」も大事にはならず過ぎていきました。まだまだ気の抜けない日々が続きますが、時は後戻りすることなく前へ前へと進みます。

丹波の五月晴れの空をツバメが飛び交い、「鯉のぼり」がゆったりと青空に舞っています。山々の木々も色とりどりに花を咲かせ、新緑の色合いから夏の緑へと変貌中です。そこここで忙しそうな「揚げ雲雀」の鳴き声も響き渡り、いよいよ夏準備へと季節は進んでいきます。

圃場では、ひと仕事終えた春菊や小松菜、大根の花が来年に種を継ぐためにきれいな素朴な花を咲かせています。他方、隣の圃場ではスナップエンドウや絹さやが花を咲かせて出番を待っています。

自然の中の秩序正しい順番が今年も着実に巡ります。しっかりと芽吹き、たおやかに育ち、たわわに実り、確実に種を継ぎ、また来年へと規則正しく「命」を繋いでいくのがわかります。なんのわだかまりもなく、迷いもなく、確実に淡々と命を繋いでいきます。

農業者としての人間も、種をまき、世話をしながら実りをまち、収穫の後、次

の「種」をしっかりいただいて、次年度の収穫に夢を膨らませながら時を刻んでいきます。自然のリズムに同調して、誠実に、真剣に、丁寧に生きることの喜びを感じながら、しっかりと自然に寄り添い、手をかけ、祈りを捧げ、温かく育み、また育まれながら歳をまた一つ刻んでいくのです。



今の時代、いろいろ不確定で不確実な時代のように見えますが、「自分の人生は自分で選び取り、自分の責任で決める時代」と観念してしまえば、他人の意見、特にマスコミや御用学者の意見・見識など聞かぬほうが、余程自分なりによい人生を自分の責任で納得して全うできるのではないのでしょうか。

何もあてにせず、むやみに他人を頼らず、寄りかからず、「外界の」物事は客観的なニュートラルな現象に過ぎないと腑に落とせば、あとは自分次第、どう解釈するか、どう感じ取るか、何を学び取るかも、自分次第。

嬉しさも、喜びも、感動も、怒りも、腹立たしさも、また怖さも、心配も、すべて自分事の世界と気付くだけ。

いろんな情報が飛び交っているようにも見えますが、真剣に探せば「真実」に出会える時代でもあり、結局「自分」の見方、「自分」の選び方で、「自分」の人生の進み方がどんどんはっきりと決まる時代とも言えます。

いろいろ起こる時代に、「究極の自由選択」「自分を信じて生きられるかどうか？」そのように、「自分と付き合ってきたかどうか？」が決め手のようです。

旧体制はもうすぐ決着の時を迎えそうです。自分の意志、意図を決めて、腹を決めて、「依存せず、依存させず、独立して他者のために」「しっかり自分を信じて」楽しく一步一步前へ進んでいきましょう。

(文責:社)

5月の丹波・ジェイ農園圃場だより



5月の大型連休の頃から丹波も新緑が眩しい季節へと変わっていきます。

4月に私たちの目を楽しませてくれた桜並木も緑が濃くなっています。

4月半ば頃までは、朝夕の寒暖差があり、肌寒く感じる日も多かったのですが、この頃になると少しずつ気温が上がり、早朝の収穫作業も少し汗ばむことも。



4月は冬野菜と春野菜の端境期で品種も収穫量も減ってしまうのですが、5月になると春野菜の勢いが増してきます。特に豆類は種類も増えて、収穫量も多くなってきます。その他、タマネギ、ニンニク、レタス類も元気に育ってくる時期です。

そして、5月の後半になると夏野菜も少しずつ成長をしていきます。



▲豆類の収穫が最盛期を迎えるのも5月です。

▼実山椒もそろそろシーズンになってきます。





ここ丹波では、5月中旬から6月上旬が田植えのシーズンです。

早いところでは、大型連休中に田植えを始めます。

丹波の気候ですと少し早めなのですが、連休で帰省してきた家族に手伝ってもらって田植えを終わらせてしまおうという判断からだそうです。

ですので、連休中は丹波の田んぼは、作業をする人でいつもより賑やかになります。

小学生くらいのお子さんがおじいちゃん、おばあちゃんと一緒に作業をしているのも見かけます。昼時になるとブルーシートにお弁当を広げて、食事されている方も見かけます。微笑ましく、穏やかで優しい気持ちにさせてくれる5月の風景です。



5月にもなると虫や小動物の動きが活発になります。冬にはまったくいなかった虫が飛び回ります。それを狙っているカエルを目にする頻度も上がります。アマガエルが窓ガラスにへばりついて虫が来るのを待っている姿をよく目にします。要領の良い、そういうカエルは丸々と太っています(笑)。するとそのカエルを狙っているヘビもよく目にします。ある時は、窓ガラスにへばりついたカエルを狙ってヘビが物陰に潜んでいたこともありました。目を空に転じるとトンビがそのヘビやカエルなどを狙ってクルクルと上空を舞っています。一度だけトンビがヘビを足でつかんで飛んでいるのを見たことがあります。この時期は、近隣を歩くだけで食物連鎖を日常的に見ることができる丹波市春日町です。



①田んぼで田植えの準備をしながら、畑では夏野菜の準備を進めています。

②5月の後半になるとキュウリが開花してすくすくと育ちます。

③ズッキーニの受粉作業です。これを行うことで、より安定した収穫が見込めます。

④トマトもボチボチ育ってきています。

5月の丹波は春野菜を育てつつ、田植えを行い、夏野菜の準備と忙しい日が続きます。スタッフ一同、おいしくて安心・安全な野菜・米・加工品等をお届けできるよう努めてまいります。

(文責:砂田)

お詫び

『ちょこっとコラム』を楽しみにされていた皆さまにお詫び申し上げます。
今月号は『ちょこっとコラム』をお休みさせていただきました。誠に申し訳ございません。

次号からまた再開させていただきます。どうぞよろしく願いたします。

2024年5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 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 西宮ノーラマルシェ 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	31	6/1 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きます。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。

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きます♪

- 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
- 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ます♪

◇マルシェ

- 西宮ノーラマルシェ様
日程: 5/25(土) 時間: 10:00-15:00
場所: 六湛寺公園 兵庫県西宮市六湛寺町7-25
- ミオソラマルシェ様
日程: 5/2(木)、5/9(木)、5/16(木)、5/23(木)、5/30(木)
時間: 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
- 淀屋橋オドナマルシェ様
日程: 5/29(水) 時間: 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)
- ろっこうおーがにつく市様
日程: 5/4(土)、5/11(土)、5/18(土)、5/25(土)、6/1(土)
時間: 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
- 元町水曜日様
日程: 5/15(水) 時間: 11:00-19:00
場所: 神戸市元町商店街一番街

◇出張販売

- 株式会社今井商会様
日程: 5/5(日)、5/12(日)、5/19(日)、5/26(日)
時間: 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
- マメヒコ神戸店様
日程: 5/4(土)、5/11(土)、5/18(土)、5/25(土)、6/1(土)
時間: 14:00-16:00
場所: 御影ガーデンシティ1階 兵庫県神戸市東灘区御影山手1丁目2-10
- MAINDISH DELICATESSEN.様
日程: 5/5(日)、5/12(日)、5/19(日)、5/26(日)
時間: 15:00-17:00
場所: 兵庫県芦屋市翠ヶ丘町7-10



ニンニクの芽

ニンニクの芽が収穫される時期は、地域差はありますが、概ね4月後半から6月初旬です。

ニンニクの球の収穫を目前に控えた頃に行われます。

寒冷地の農産物としてニンニクは知られていますが、寒冷地のニンニクは芽が育つ前に球の収穫期を迎えるため、芽を摘む必要がほとんどないそうです。

そのため、日本でニンニクの芽が収穫されるのは、比較的温暖な地域のものに限られてしまいます。

収穫作業は1本ずつ手摘みをしないとイケませんので、国産のもので、ましてや農薬・化学肥料等不使用のニンニクは滅多に流通しないといわれています。

ニンニクの芽は、栄養価も高く、疲労回復に力を発揮するといわれている「アリシン」や「ビタミンB1」、「ビタミンB6」なども含まれています。油との相性もよいので、炒め物の具材としてお使いいただけたらと思います。

簡単なレシピのご紹介♪

フライパンを温め、ごま油をひきます。ざく切りにしたニンニクの芽を入れて、軽く塩コショウをふりかけます。隠し味に醤油をほんの少し入れると醤油の香ばしさが加わり、食欲が増してよいかもしれません。

この時期にしか手に入らないニンニクの芽。マルシェや出張直売所で見つけたら、迷わず手にしてください(笑)。

(文責:砂田)

エシャロット？ではない「エシャレット」！！



マルシェ・出張直売所で人気のエシャレット。5月頃からは「らっきょう」になり、4月のものとは違った味に変わっていきます。リピーターの方も多く、人気のお品です。ぜひお試しくださいませ。

エシャレット 200円(税込み)

勘違いされやすい「エシャロット」とは？

▷ エシャロットとは中央アジア原産の小さな玉ねぎの一種です。日本ではほぼ栽培されておらず、あまり馴染みのない野菜ですが、欧米ではポピュラーな食材で、フランス料理やイタリア料理には欠かせないものとなっています。エシャロット特有の甘い香りがあり、香味野菜として用いられます。メイン料理のソースにしたり、すりおろしてドレッシングにしたりと、幅広く使われています。



エシャロット

それでは一方、「エシャレット」とは？

▷ それでは一方、エシャレットですが、こちらは特定の品種の野菜を指すものではなく、若いうちに収穫したらっきょうのことです。より詳しく言うと白い部分が多くなるように土寄せして栽培し、食感が硬くなる前に収穫したものです。今でも知名度は高くありませんが、それでも日本の市場に少しずつ出回るようになってきたのは1950年代のこと。70年も前からあるとは信じがたいですが、実は当時若採りのらっきょうを「エシャロット」と呼んでいたそうです。しかし、時代が進むにつれ本物の(?)エシャロットの流通量が増えてきて、あまりにも紛らわしいので「エシャレット」という名前と呼ばれるようになりました。

主に茨城県や静岡県で育てられており、トップの茨城県は全国シェア74.9% 2位の静岡県は22.5%と、国産のほとんどのエシャレットがこの二県で作られています。露地物の旬は3~5月の春で、一般的ならっきょうに比べるとクセが少なく、加熱しても美味しいですが、火を通さずに食べることもできます。らっきょうと聞くと、カレーの付け合わせ、というイメージが強いですが、エシャレットは和食とかなり相性が良く、天ぷらやおかか和え、酢漬けや味噌漬け、醤油漬けなど幅広い調理法で美味しく食べられるので、今年はひとつ、「春の味」に挑戦してみたいはいかがでしょうか？ (文責：まひる)



インゲン特有の風味が生姜の力で
さっぱり食べやすくなりました♪

インゲンのごま生姜和え

作り方

- 1 インゲンを洗い、ヘタを切り落とし
3等分にする
- 2 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら
塩とインゲンを入れて2~3分茹でる
- 3 流水で冷やし、キッチンペーパー
などで水気をよく絞る
- 4 胡麻をすり鉢で好みの荒さにすり、
生姜を洗っておろす
- 5 ☆を加えて3と4をよく和えたら完成

材料 (2~3人分)

- ・インゲン・・・・・・・・ 100g
- ・生姜・・・・・・・・ 12g
- ・胡麻・・・・・・・・ 大匙1.5
- ☆砂糖・・・・・・・・ 大匙1
- ☆醤油・・・・・・・・ 小匙1
- ・塩・・・・・・・・ 小匙1



TRIVIA OF KIDNEY BEANS

今回はインゲンのレシピをご紹介致しました。

インゲン豆は江戸時代に穩元禅師が中国から日本に伝えたといわれており、名前の由来もそこからです。生育がとても良いため、なんと1年に3度も収穫できます！そのため関西では三度豆とも呼ばれており、これからの暑くなる時期、効果的な栄養を豊富に含んでいます。薬膳的にも体に溜まった余分な「湿」を取り除き、胃腸の不調や、夏バテの予防に良いとされています。暑くてやる気が出ない日には、天ぷらにしても美味しいのでそうめんと一緒に召し上がるのもオススメです^^

ごま油のコクと、甘辛味噌がインゲンの旨味を倍増！お米が進むこと間違いなし

インゲンの辛味噌炒め



材料 (2~3人分)

- ・インゲン・・・・・・・・ 60g
- ・菊芋・・・・・・・・ 40g
- ・ごま油・・・・・・・・ 大匙2
- ☆砂糖・・・・・・・・ 大匙1
- ☆味噌・・・・・・・・ 大匙1
- ☆粉唐辛子・・・・・・・・ 小匙1/3
- ☆胡麻・・・・・・・・ 大匙1

作り方

- 1 インゲンを洗い、ヘタを切り落とし3等分にする
- 2 菊芋も洗って細切りにする
- 3 フライパンにごま油を引いて熱しインゲンと菊芋を炒める(中~強火)
- 4 3分ほど経ち、インゲンがしんなりしてきたら☆を加えて炒め合わせる
- 5 調味料がなじんできたら完成

MEMO

実は長年、インゲンの美味しい食べ方を模索していましたが、今回ついに発見してしまったかもしれません。インゲン特有のクセを、ごま油のコクと辛味噌で旨味に変えるか、すり胡麻と生姜でさっぱりするか。その日の気分に合わせて是非一度お試しください👌

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。

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・安全でおい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、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。

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。

●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



●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

「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♪

春の息吹とともに、私たちの農園も新たな生命で溢れています。この時期ならではの野菜や果物を、心を込めてお届けします。

担当:山村

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