7月（文月）になりました。内外共に喧しい世情となってまいりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

6月中旬より例年通り「蛍」が舞い始め、くっきりとしたその明るさに空気の透明感を直に感じました。また、クワガタムシが6月に現れ、例年になく活気づいた夏の到来を予感させます。

夜、山の見え方が幻想的で面白い日がありました。月明かりの下、霧の上に頂上の山並みが見え、どこかの雲の上に突き出た高山地帯のような風情を感じさせました。木々も、いつになく自己主張が強く、自信にあふれているようです。

圃場も早め早めの草刈が功を奏しているのか、作物が草に覆われることもなく、見事な成長を見せています。田んぼではヤンマが行き交い、整然と並んだ稲が、田んぼの「行間」を見事な緑のブラシのようにびっしりと同じ高さで表現しています。

今年は稲の作付け面積を増やしています。品種も増やしましたが、コメ需要の回帰が起こり始めているようで、玄米や米粉・餅の引き合いが増えてきて

います。

昨今の「グルテン」問題や、輸入小麦・大豆の収穫時の「除草剤問題」、また船積み後の「防カビ剤」の使用など、食品添加物問題と同じように、日本ではなぜか国として規制が緩和され続けています。

そういった中、国民一人一人が、個人として、自己防衛意識に目覚め、積極的に家族の健康を守るための『食品選択』がようやく始まり出したように感じます。

気候や風景、空や、大地や、動植物や、空気感全体に元気を取り戻し、社会もいい方向へと展開しつつあるようです。ごくわずかな隙間から垣間見るがごとく、ヒトの動きを見ているだけでしょうが、そんな安心感が広がり始めています。

その分、どんどん時代が、時間が進みます。今年の野菜たちの見た目も、食感も例年になく元気でやや筋肉質に感じられます。筋トレをしたのか「マッチョ」な感じです（笑）。

その年・年で性格も、気質も違う作物が育っていきます。真夏のトマトはどうなる事でしょう、本当に楽しみです。いつものように山の鹿たちも、イノシシたちも、カラスも圃場に現れ、しっかりと作物を食べに来ます。本当によくわかっておられます。((＋_＋))

最近、朝、小鹿が防獣ネットに引っ掛かっていました。無事救出できましたが、いずれまたお会いすることになるでしょう。ヒトに安全なので動物にも安全、当然鳥にも安全、昆虫にも安全です。よって地球にも安全、もちろん微生物の成果物ですから、微生物にも安全です。ジェイ農園の作物は大人気です。（苦労も多いけど・・・・頑張ります^^）

円安に負けず、物価高に負けず、世界の混沌に負けず、しっかりとガイアのお母さんについていきます。皆様も元気にこの夏を乗り越え、新たな世界でお会いしましょう。(^-^)／　　（文責：社）

丸に角、とにかくオクラは美味い！

▲角オクラ

▲丸オクラ

まずはお馴染み「角オクラ」について

▷ 角オクラは断面が五角形の星形で、７～１０cmほどのものが食べ頃の大きさです。鞘(さや)が細かいうぶ毛に覆われており、種がキレイに並んでいます。一般的な角オクラの断面は五角形ですが、実は六角形や八角形をした品種もあります。強くて丈夫な上に多く収穫できるのも魅力です。

大きくなっても柔らかい♪ 生で食べられる「丸オクラ」

▷ 丸オクラは角オクラよりも大きく、切った断面は丸い形で１０～１５cmほどのものが食べ頃になります。角オクラは成長し過ぎると筋張り、硬くなってしまいますが、丸オクラは筋がないため大きくなっても柔らかく、肉厚な食感を楽しむことができます。その土地に根付いた固定種が多いため、流通量は少なくスーパー等ではあまり見かけませんが、沖縄の「島オクラ」や東京都八丈島の「八丈オクラ」など代表的な品種もあります。

夏バテに効く～！オクラのネバネバ、すごいんです

オクラといえば、ネバネバした食感が特徴ですよね。このネバネバの成分の一つに水溶性食物繊維のペクチンがあります。ペクチンは胃の粘膜を保護して腸内の善玉菌を増やすことにより、腸内環境を整えてくれます。第二の脳とも言われる腸の調子が良くなると免疫機能が高まったり、夏バテによる食欲不振も防ぐ効果が期待できます！また疲労回復に良いビタミンB1や、塩分や水分のとりすぎによる「むくみ」を改善してくれるカリウムも含まれているので、日差しの強くなるこの時期には積極的に食べていきたいですね～。ちなみに、オクラに含まれる水溶性のビタミンやミネラルは水に溶けやすい性質があるため、茹でるとそれらの成分がお湯に流れてしまいますが、丸オクラは生で食べることが出来るので、余すことなく栄養をいただけるのが嬉しいポイントです＾＾

（文責：まひる）

ジェイ農園・麦茶の
おいしい淹れ方を教えます。

蒸し暑いシーズンの到来です。個人差はあるもののこれからしばらくの間、汗をたくさんかきますね。ご存知の方も多いと思いますが、汗をかくと水分と一緒にミネラル分も体内から流れ出てしまっています。

麦茶には豊富にミネラル(ナトリウム、カリウム)が含まれていますので、体から流れ出た水分やミネラル分を補うことができ、脱水症状対策にもなるといわれています。また、夏は暑いので、何かと冷たい食べ物や飲み物を取りがちです。でも、暑いからと言って冷たいものばかり口にしていると、胃腸が弱ってしまいます。麦茶にはその胃腸を保護するチカラもあるといわれていて、弱った胃腸を整える一助になることも。

そこでジェイ農園の麦茶です。甘くておいしいとリピーターの方も多くいらっしゃいます。

ジェイ農園の麦茶は、農薬・化学肥料不使用で育てた六条大麦を使用しています。その大麦を特殊な焙煎方法で自社製造していますので、香ばしさよりもむしろ甘さを感じていただける麦茶に仕上がっています。

★ジェイ農園の麦茶の淹れ方　※他とは少し違います。

①やかんに1リットルの水を入れ、沸騰させます。
②お湯が沸いたら弱火にし、麦茶を大さじ5杯(約25g)入れて5分間煮出します。
③5分経ったらすぐに茶こしで麦をこしとります。

ここがポイント！
麦を入れっぱなしにしたり、煮出し時間を長くしたりすると酸味が出やすくなりますので、くれぐれもレシピどおりに淹れてください。

④やかんごと水で冷やして粗熱がとれたら容器に移して、冷蔵車で冷やしてお召し上がりください。またそのままホットでもおいしくお召し上がりいただけます。

★水出しもできます。

ボトルに1リットルの水と麦茶大さじ5杯(約25g)を入れ、冷蔵庫で8～10時間置いておきます。出来上がったら麦をこしとります。こちらも麦を10時間以上入れっぱなしにすると酸味が出やすくなるのでご注意ください。

この夏、ぜひジェイ農園の麦茶をお試しください！　　(文責:砂田)

黒枝豆早生のシーズンです。

夏です。黒枝豆早生（わせ）のシーズンです。丹波の黒枝豆は、10月に収穫されるいわゆる『本黒（ほんぐろ）』と呼ばれているものが全国的に有名です。ですが、7月から9月にかけて収穫できる『黒枝豆早生』と呼ばれるものについてはあまり知られていないのが現状です。

ジェイ農園が出店しているマルシェや出張直売所にご来店になる方の多くはこの黒枝豆早生についてご存知の方も多く、楽しみにされている方もたくさんいらっしゃいます。

実際店頭に並べると売場によっては、陳列してほんの数十分で完売してしまう場合もあります。私たちも多くの皆さまにこの黒枝豆早生をご提供したいのですが、収穫量や期間も限定されてしまいますので、年によってはご希望の皆さまにご提供できないときもございます。

その希少な黒枝豆早生ですが、味は『本黒』と比較しますと、あっさりとした中にもコクがあるというのが特徴でしょうか。正直申しまして、秋の『本黒』ファンの方には濃厚さにおいて物足りなさを感じる方もいらっしゃるかもしれません。それでも一般的な枝豆に比べると豆の味がしっかりとしていて個人的にはぜひこの早生もお試しいただきたいと思っています。

今年も枝付きのものと、枝から取ったものの両方を出荷する予定です。枝付きの方は、収穫後も枝から養分を吸収し続けていますので、枝豆だけのものよりも長持ちします。もちろん、枝豆もそのまま冷凍保存しておくこともできますので、シーズンオフになってからもお召し上がりいただけます。かくいう私も残ったものを冷凍保存し、オフシーズンに自然解凍させて黒枝豆早生を楽しんでいる一人です。

詳しい蒸し方や茹で方はお気軽に販売スタッフにお尋ねください。レシピもご用意しています。黒枝豆早生は8月下旬から9月上旬の販売になりそうです。但し、一般的な枝豆は現在販売中です。あわせてご賞味ください。

（文責：砂田）

2024年7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	3	4 ミオソラマルシェ	5	6 ろっこうおーがにっく市 マメヒコ神戸店
7 （株）今井商会 メインディッシュデリカテッセン	8	9	10	11 ミオソラマルシェ	12	13 ろっこうおーがにっく市 マメヒコ神戸店
14 （株）今井商会 メインディッシュデリカテッセン	15	16	17 元町水曜市	18 ミオソラマルシェ	19	20 ろっこうおーがにっく市 マメヒコ神戸店
21 （株）今井商会 メインディッシュデリカテッセン	22	23	24	25 ミオソラマルシェ	26	27 ろっこうおーがにっく市 マメヒコ神戸店
28 （株）今井商会 メインディッシュデリカテッセン	29	30	31 淀屋橋オドナマルシェ	8/1 ミオソラマルシェ	2	3 ろっこうおーがにっく市 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。

▲野菜セット

▲お米

●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

ジェイ農園のホームページ

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きますと、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
●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ー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

●ミオソラマルシェ様
日程：7/4(木)、7/11(木)、7/18(木)、7/25(木)、8/1(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

●ろっこうおーがにっく市様
日程：7/6(土)、7/13(土)、7/20(土)、7/27(土)、8/3(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

●元町水曜市様
日程：7/17(水)　時間：11:00-19:00
場所：神戸市元町商店街一番街

●淀屋橋オドナマルシェ様
日程：7/31(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)

◇出張販売

●マメヒコ神戸店様
日程：7/6(土)、7/13(土)、7/20(土)、7/27(土)、8/3(土)
時間：6月から14:00-15:00 ※営業時間を変更しています。
場所：御影ガーデンシティー1階
兵庫県神戸市東灘区御影山手1丁目2-10

●株式会社今井商会様
日程：7/7(日)、7/14(日)、7/21(日)、7/28(日)
時間：6月から10:00-12:00 ※営業時間を変更しています。
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

●MAINDISH DELICATESSEN.(メインディッシュデリカテッセン)様
日程：7/7(日)、7/14(日)、7/21(日)、7/28(日)
時間：6月から16:00-19:00　※営業時間を変更しています。
場所：兵庫県芦屋市翠ヶ丘町7-10

ちょこっと
コラム

「精米改良剤について」

6月中旬に田植えもようやく終わり、除草作業をもう少しすれば、お米づくりもひと段落します。まだ先は長いですが、秋には新米をお届けできるように、見守っていきたいと思います。

そこで今回は、お米について。

通常、「お米」として販売されているものは、その年の前年の秋に収穫されたものになります。今であれば2023年の秋に収穫されたものです。

ただ、お米のお菓子などの加工品や外食で提供されるご飯などでは、古米など1年以上前に収穫されたお米が使われることもあり、また、外国からの輸入米なども使用されています。

その際に、色つや、香り、粘りなどが直接わかる「ご飯」を提供される場合、「精米改良剤」という添加物を使用したお米を使うことがあるようです。

精米改良剤は、

・D-ソルビット(ソルビトールやソルビットで表示されることが多い)と呼ばれる甘みと保湿効果をもたらすもの
・古米を粘着して割れにくくするリン酸塩
・白い光沢をお米に与えるプロピレングリコール

といったものが含まれています。

使い方は古米に前述の「精米改良剤」を噴霧して精米することで、精米時の割れを減らし、古米の匂いを消し、光沢が増して、甘味がついてくれます。

プロピレングリコールは、石油を精製して作られる「液体プラスチック」とも

呼ばれているもので、潤滑剤。

保湿剤、乳化剤、不凍液、化粧品や医薬品など食品添加物以外にも広範囲に使用されているものです。健康な方の場合は、肝臓や腎臓の働きで分解され血液中から除去されるようですが、肝臓や腎臓に疾病のある方や乳児、妊婦にとっては注意が必要とのこと。

厚生労働省によると精米改良剤を「使用した精米を原材料として使用した米飯、おにぎりなどを販売する場合は、精米時に使用した食品添加物の表示も必要」としているものの、実際は、加工助剤※として位置付けすることで、「精米改良剤」は表示されないまま、消費者がそれを確認する事は難しいのが実情のようです。※加工助剤は、表示を省略できる為。

通常は、籾で保管すると玄米や白米よりも重量、体積ともに割増になるため、保管スペースが余計に必要になります。そのため、玄米や白米にして保存します。そうすると酸化も早まってしまうため古くなってしまったお米は「精米改良剤」や「炊飯改良剤」のような添加物が必要になってくるのかもしれません。

ジェイ農園でも熟成米としていわゆる「古米」を扱うことはありますが、籾の状態で温度管理して保管していますので、「精米改良剤」などを使用することはありません。

（文責：上野）

【参考サイト】

〇ヴィーナスの贈物
（https://venus-presents.com/hpgen/HPB/entries/59.html）
〇リョウヘーの自然食ブログ
（https://ryoheiutsumi.com/2023/10/29/propylene-glycol/）
〇新潟産こしひかりHIBARI（https://farmex.tokyo/お米に添加物が？実は知られていない精米改良剤/）
〇厚生労働省HP2004年食安監発第1206004号「精米改良剤」と称した食品添加物を使用した米の表示について」

塩昆布とごま油の旨味が
ズッキーニの優しい甘さを引き立てます

ズッキーニのナムル

材料 (3〜4人分)

- ズッキーニ・・・・ 2本(350g)
- 塩・・・・・・・・・・・ 小匙1
- ☆ごま油・・・・・・・・ 大匙2
- ☆塩昆布・・・・・・・・・ 20g
- ☆醤油・・・・・大匙1/4〜1/2
- ☆白ごま・・・・・・・・ 大匙2

作り方

1. ズッキーニを洗い、薄い半月切りにして塩を振り10分ほどおく
2. 水分が出たズッキーニを洗ってよく絞り、水気をしっかりと切る
3. ☆の調味料を全て加えて和えたら冷蔵庫で冷やし、完成

MEMO

ここ数年でよく見かけるようになった気がするズッキーニですが、我が家では夏の定番野菜として人気者です。クセがなく、あっさりとした味わいにじゅわっと果汁？が溢れ出る瑞々しさが、食欲が落ちてくるこの季節にぴったり。さらに意外とお腹も膨れるのも、嬉しいポイントです。油との相性がすこぶる良く、火を通さないナムルなども、ごま油を加えるとグンと旨味がアップするので欠かせません。ところがピクルスにしても絶品らしいので、これは今年の夏チャレンジしなくては。。。と思っています。スタンダードな緑色のズッキーニも美味しいですが、個人的には黄色ズッキーニがイチオシです＾＾

小麦粉と卵を具にからめて焼く韓国料理の
「ジョン」でズッキーニが満足感のある一品に

ズッキーニのジョン

材料（3〜4人分）

- ズッキーニ・・・・ 2本(350g)
- 塩・・・・・・・・・・・ 小匙1
- 小麦粉・・・・・・・・・・ 適量
- 卵・・・・・・・・・・ 2〜3個
- ごま油・・・・・・・・・ 大匙4
- 酢・・・・・・・・・・・大匙1.5
- 醤油・・・・・・・・・・大匙1.5
- コチュジャン・・・・ お好みで
- 白ごま・・・・・・・ お好みで

作り方

1. ズッキーニを洗い、1cmの輪切りにして塩を振り5分ほどおく
2. ズッキーニの水気をしっかりと切り小麦粉を両面にまぶす
3. 溶き卵に2を浸し、すぐにごま油を熱したフライパンに並べる
4. 弱火でじっくりと焼き、色がついたらひっくり返す
5. 4を再度、溶き卵に浸して両面焼く（お好みで2〜3回繰り返す）
6. 酢醤油とコチュジャンをつけて完成白ごまや大葉を飾るとより美味しい

MEMO

多めの油で、弱火でじっくり焼くのがコツ！シンプルですが、食べてみると想像以上に美味しいです

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。

田植えまつり開催♪

▲一列に並んで田植えの体験中♪

▲ジャガイモ掘りのレクチャー中♪

6月9日(日)に姫路のジェイ教育セミナーの塾生さん、小学校4年生から高校1年生までの総勢30人の生徒さんがジェイ農園の田んぼで田植え体験とジャガイモ掘りをされました。

子どもたち、笑顔、笑顔、笑顔で、中には泥まみれになりながら、田植えをしていた子もいました。

今回使用した品種は古代米の『旭』。今秋には稲刈り体験会も開催予定です。

昼食をはさんで、午後からはジャガイモ『キタアカリ』の収穫。30人の生徒さんが一斉に収穫する姿は圧巻で、みるみるうちにジャガイモはなくなっていき、約30分で2畝を取りつくしていました。

また来年は皆さまにもご参加いただける体験会を催したいと思います。　(レポート:砂田)

●インスタグラム

Instagram

●フェイスブック

facebook

“いいね”や“フォロー”お待ちしています！

●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♪

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♪

就農して3ヶ月。同時に玄米食生活を始めました。農作業で身体はバキバキながらも(汗)、体脂肪は落ち体調は極めて良好です。ミネラルたっぷりの玄米をお届けできるように、日々大切に育てています。

担当:村下

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