この文章を書いている段階では、まだまだ残暑が厳しく、日中34度を超える日もざらにあります。「暑い！暑い！」では仕事にならないのですが、現実問題として「暑い！！」です（笑）。現場は大変ですが、それでも稲刈りのための準備を急ぎます。しっかり圃場を乾かさないとコンバインが入りません。また晩生の稲が頑張りどころです。今年は、少なくともジェイではカメムシ被害も少なく、順調に推移しています。

世の中の「米不足問題」。他府県ではそれほどのこともなく、県内でも地域によってまちまちのようです。変です。一斉にやるはずが、足並みが乱れたということでしょうか（笑）？

徐々に世の中の「裏」の「本当は？」が垣間見えるようになってきている気がします。台風もそうですが、常識的に、「変」は「変」です。そんなに自然界が突如怒りだしたということでしょうか？

また、「ワクチン問題」です。「レプリコンワクチン＝自己増幅型mRNAワクチ

ン」(今までのコロナワクチンに対してスパイクタンパク生成速度が10倍から20倍だそうです。)開発国のアメリカが不採用、最大の治験国ベトナムが認可を見送り、なぜ日本だけ？！！
　しかも、「(日本)看護倫理学会」が反対表明(2024.08.07)、「全国有志医師の会」が「レプリコンワクチンに関する声明(2024.05.18)」で反対表明。でも大手マスコミで一斉報道なし。かつ東京で大規模反対デモがあっても報道なし？ 本当に変な国になってしまいました。やはり、鵜呑みはダメで、しっかり自己責任で調べて、自分の感性も動員して判断する時代です。

　人間界の喧騒をよそに、「空」は明らかに美しく、高く、濃く、澄んでいます。浮かぶ雲ものびのびと自由で、すがすがしい感じさえします。日によっては中世の「信仰」を描いた空のように、何層にも分かれ立体的に様々な雲が行き交いながら、その背景にはしっかりとした「宙」が描かれています。

　緑もますます生き生きとして、青々(碧々)と艶やかに陽の光を反射しています。土の上を這っているように見える「葛のツル」でさえ、その産毛の存在感と、どんどん伸びて行こうとするその勢いがいつになく生命力の高まりを感じさせています。指を出すとジーン(ビーン)ともつかない微妙な響きを感じ、すぐにでも絡みついてきそうな元気さがあります。

　やはり、朝日の強い強い輝きと共に、動植物は大変元気になっているような気がします。生命力の上昇です。本来人間も然りなのでしょう。それ故、むしろ光の(真実の)勢いが制御できないほど(情報操作、感情操作)できないほど、人々の「目」が、「感(勘)」が鋭くなりつつあるのだと感じます。

　さて、アメリカがいよいよ変わりそうです。「R. F. K. ジュニア」がトランプと共闘するようです。本来アメリカ民主党の旗手だった人物ですから前代未聞です。それほど、今のアメリカが病んでいるということなのだと思います。彼のスローガンは「MAHA」(Make America Healthy Again)。下積みの間からNGOで健康問題に取り組み、食品添加物問題や、ワクチンによる健康

被害問題、そして環境問題に取り組んできた人で、日本の「731部隊」のことも生物兵器開発の原点として取り上げている著書も世に出しています。そもそも彼は、ダラスで暗殺された「J. F. ケネディー元大統領」を叔父にもち、その腹心であった大統領の弟であり、司法長官でもあり、民主党の大統領候補として選出直前に暗殺された「ロバート. F. ケネディー」の息子です。

彼はこう言っています。

「我々にとって、自然界の保護が何よりも大事であり、子どもたちを守ることが大切です。」

「愛と精神性は自然の中で過ごすことで育まれます。」

「神は、我々に自然界を通じて語ってくるのです。」

「魚や鳥や木々から語りかけてくるのです。」

「創造主は、自然界を通して我々に語りかけてくるのです。」

「『唯物論』からの脱却」、宇宙時代に向けて、人類にとっての一大関門です。我々日本人も、親方日の丸から早く抜け出て、「自立・独立」の道を歩み始めましょう。

（文責：社）

秋の丹波・ジェイ農園

今年の秋も新米、丹波栗、丹波の黒枝豆などの名産品と様々な野菜等もご用意しています♪

実は親戚？「ササニシキ」と「コシヒカリ」

「ササニシキ」は「ササシグレ」と「ハツニシキ」をかけ合わせた品種であり、双方の「ササ」・「ニシキ」をとって命名され、1963年に宮城県で誕生しました。当時は稲と麦の二毛作が行われており、麦の収穫後にあたる6月頃に田植えができる晩生の品種として、病気に強く、収量の多いお米を目指して開発されました。ちなみに「ササシグレ」は前号ご紹介した「亀の尾」の孫になるので、「ササニシキ」の祖先は「亀の尾」ということになります。

一方「コシヒカリ」は1944年、新潟県で「農林1号」と「農林22号」をかけ合わせた品種から始まり、その後福井県の農業試験場にて1956年に「農林100号」として登録されました。「越の国に光り輝く品種」という願いを込めて「コシヒカリ」と命名されます。

面白いことに「ササニシキ」と「コシヒカリ」は、真逆と言っても良いほど異なる特徴を持つお米ですが、実は血筋が似ています。「ササニシキ」の母親である「ハツニシキ」は「農林1号」と「農林22号」の子どもであり、「コシヒカリ」とは兄弟にあたる品種。お米の歴史を辿った系譜から見ると、とても近いところにいるのです。

1990年には「コシヒカリ」に次ぐ全国の作付第2位まで拡大していた「ササニシキ」ですが、現在「ササニシキ」が占める作付の割合は0.5%以下と言われており、今では「幻のお米」となっています。

しかしながら「ササニシキ」は「コシヒカリ」と比較するとアミロース含有量が多いため、あっさり、さらっとした食味です。そのため、食べ飽きたり胃もたれを起こしにくく「お米の好きな人は最終的にササニシキに戻ってくる」と言われるほど、根強い人気がある品種です。

お米だけ食べても、噛めば噛むほど旨味が出るタイプで十分に美味しいのですが、おかずと一緒に食べると、さらに美味しくなるのが「ササニシキ」ならではの特徴。サッパリとした食感・味わいは素材の味を邪魔せずに引き立て合うため、繊細な和食のおかずを楽しむことにぴったりなんです。特に、魚料理との相性は抜群で、刺身・煮魚・焼き魚どんとこい！です。今でも老舗のお寿司屋さんは、シャリは絶対に「ササニシキ」と言います。冷めても味が落ちづらいので、お弁当やおにぎりにも向いています。今、少しずつ見直され始めている「ササニシキ」。丹波の雄大な自然と共に、自然微生物農法で育てられた貴重な新米をぜひ、味わってみませんか？

参考　ツナギのお米マガジン
文献　https://oita-shizen-kome.com/

（文責：まひる）

今月のおすすめ野菜　大根菜

秋が深まり、10月の後半ともなりますと、秋野菜や冬野菜がそろそろ出始める時期です。

マルシェや出張直売所で案外人気なのが大根菜です。「案外」と申し上げたのは、昭和の時代は大根に葉っぱがついた状態で八百屋さんで売られていましたが、平成、令和と時代の流れとともに大根は根の白い部分だけでほとんど葉っぱつきのものを目にすることがありません。

そのためマルシェや出張直売所に大根菜を置きますと、とても人気でおひとりで何束もお求めになる方もいらっしゃいます。

それらの方にお尋ねしますと、「栄養価は高いし、なかなか手に入りにくいし、農薬・化学肥料不使用のものは入手困難だから」だそうです。確かに大根の葉っぱには、βカロチンが豊富に含まれ、ビタミンAやBなども多く含まれているといわれています。

味は少し苦味があるのですが、それがまたご飯やお酒のおつまみに合うのです。中でも「大根菜のふりかけ」と呼ばれる料理は、人気のお品で先の大根菜をたくさんお求めになる方々も、この大根菜のふりかけを作り置きをしておくためだとおっしゃる方も多いのです。とても簡単なのでレシピを簡単にご紹介しましょう。

★大根菜のふりかけ

材料：大根の葉1本、しょうゆ大さじ2、みりん大さじ2、かつお節2パック
鷹の爪1本、ごま油 大さじ1 ※白い根と茎の部分を入れても良いです

①大根菜をよく洗って、みじん切りにする。
②フライパンにごま油と鷹の爪と大根菜を入れて炒める。
③大根菜から水分が出るのでフライパンを斜めにして水分を飛ばしながら炒り続ける。
④かつお節をふりかけて、しょうゆ、みりんを入れて味つける。水分を飛ばしつつ焦げないように炒めるのがポイント♪
⑤温かいものを召し上がっても良し。粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やして保存するのも良し。

栄養価も高く、おいしい大根菜。マルシェや出張直売所で大根菜を見かけら、ぜひお手に取ってください。　（文責：砂田）

2024年10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 ミオソラマルシェ	4	5 ろっこうおーがにっく市 マメヒコ神戸店
6 (株)今井商会 メインディッシュデリカテッセン	7	8	9	10 ミオソラマルシェ	11	12 ろっこうおーがにっく市 マメヒコ神戸店
13 (株)今井商会 メインディッシュデリカテッセン	14	15	16 元町水曜市	17 ミオソラマルシェ	18	19 あしやオーガニックマルシェ ろっこうおーがにっく市
20 (株)今井商会 メインディッシュデリカテッセン	21	22	23	24 ミオソラマルシェ	25	26 ろっこうおーがにっく市 みかげオープンマルシェ
27 (株)今井商会 メインディッシュデリカテッセン みかげオープンマルシェ	28	29	30 淀屋橋オドナマルシェ	31 ミオソラマルシェ	11/1	2 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。その他、インスタグラム等もどうぞ♪

▲ジェイ農園ホームページ　▲野菜セット　▲お米

Instagram　facebook

●連絡先：　ご注文も、野菜セットや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

●LINE公式アカウント

LINE公式アカウントにて「お友だち」を募集しています。

LINE 公式アカウント

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、取り置き注文(予約注文)の受け付け、配達のご用命や申し込み受け付けなどを個別にご提供しています♪

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：10/3(木)、10/10(木)、10/17(木)、10/24(木)、10/31(木)
時間：11:00-18:00
場所：大阪市天王寺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：10/5(土)、10/12(土)、10/19(土)、10/26(土)、11/2(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

●あしやオーガニックマルシェ
日程：10/19(土)　時間：10:30-16:00
場所：リードあしや1階 オープンスペース1

●元町水曜市様
日程：10/16(水)　時間：11:00-19:00
場所：兵庫県神戸市元町商店街一番街

●淀屋橋オドナマルシェ様
日程：10/30(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：10/5(土)、10/12(土)、11/2(土)
時間：14:00-16:00

●マメヒコ神戸店様主催 みかげ オープン マルシェ
日程：10/26(土)・27(日)の2日間　時間：10:00-19:00
場所：出張直売所・イベントともに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：10/6(日)、10/13(日)、10/20(日)、10/27(日)
時間：10:00-12:00
場所：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：10/6(日)、10/13(日)、10/20(日)、10/27(日)
時間：15:00-18:00　※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

「使えない圃場を生かすために」

数年間、お米も野菜も何も栽培していない圃場があります。そんな圃場は、だいたい水田にするには水が足りず、畑にするには、水気が多すぎて野菜が育たないところです。

その圃場は、上手に水田があり、稲作の時期になると、田んぼに引き込んだ水がじわじわと下手側に落ちてきます。また、用水路に水が流れ始めると、水路が壊れているわけでもないのに、どこからか水がしみ出てきます。

だからといって、水田にするには、用水路の最も下流に位置するその圃場は、上流で田んぼに水を入れていくと、下りてくる水は少なすぎ、水路の底を湿らす程度しかありません。除草剤を使わずにお米を育てようとすると、常に水がたくさん入っている状態にしておかないと、草が生えやすくなり、除草もしづらくなってしまいます。そのため、田んぼにすることはあきらめました。それでは畑として使うにはどうだろうか？というと、先述しましたように、稲作が始まる前には畝をつくり、作物を植え付けられるように準備ができていても、水田に水が入り始めると常に土がベチャベチャの状態になり、うまく育たなくなります。

田んぼの終わった秋から冬にかけてはどうでしょう？というと、秋の準備段階までは良いのですが、雨が降り、日照時間が減り、気温が下がってくると、夜露や霧などが発生して、乾かなくなります。そうなってくると葉が色あせて生育が止まってしまいます。

何もうまく育てることができない圃場でも、なぜか草だけはグングン育ちます。毎年のように草刈りだけをするわけもいかず、そんな難儀な田畑を何とか生かせないものかと、排水対策を施すことにしました。

幸いにも、この8月は1か月を通してほぼ雨が降らず、普通ならベチャベチャの畑も、しっかり乾いていました。そこで、普段は水気が多く、沈んでしまって使えなかった小型のパワーショベルを入れて、四方に少し深めの溝を掘ることにしました。

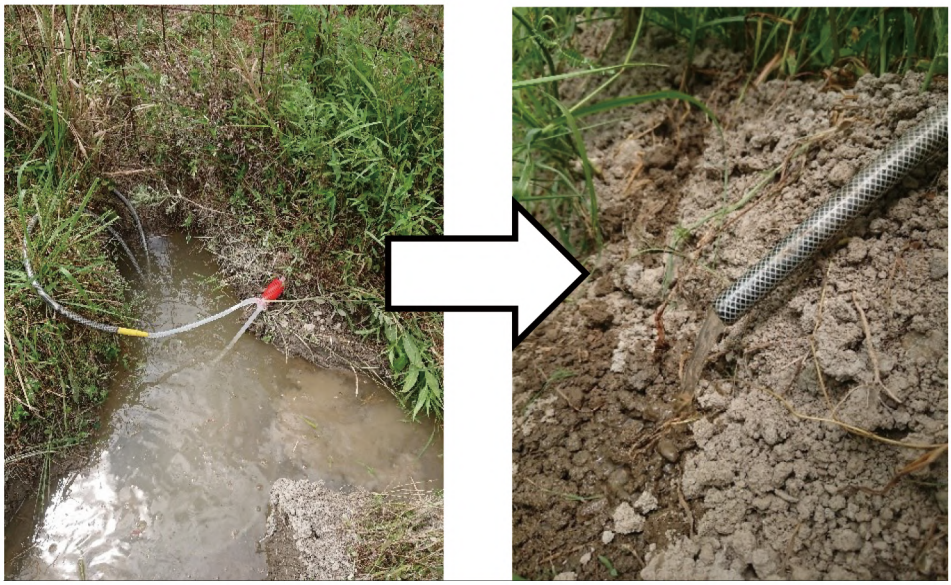
パワーショベルを入れたときは、3週間、雨が全く降っていませんでしたが、掘ってみると写真のように水がたっぷり溜まってきました。何とかこの水を圃場の外に流したいのですが、排水するための出口が水面よりも高いため、水が出ていってくれません。出口さえ通過してくれると、水が出て行く先は、あとは下り坂です。

▲掘った当日の溝の様子

そこで、手動式の灯油ポンプの先にホースをつなげて、排水先まで伸ばし、溜まった水を吸い出す作戦を試みました。

ホースの出口が、溜まった水の水面よりも低ければ、灯油ポンプで水を吸い上げ始めると、詰まったりしない限りは、水がなくなるまで吸い上げてくれます。こうすれば、例え上手の田んぼから水がしみ出し続けていたとしても、水は排水されるのではないかと考えました。

結果、2日後に掘った溝を見てみると、すっかり水がなくなっていました。この方法は使えそうです。吸い上げる量が少なく、ちょっとずつしか排水されませんので染み出てくる水が多いと、排水が追いつかないかもしれませんが、もう少し工夫すれば十分、対策としては使えると思います。


▲灯油でポンプを吸い上げた水がホースの先から出てきています

▲2日の同じ圃場の溝の様子です

秋から冬にかけて、気温も下がり土が乾きにくくなった時期に、土の表面だけでも乾いてくれると成功ではないかと思います。

これから他の圃場でも試していきます。　　（文責：上野）

黒枝豆と椎茸と油揚げの炊き込みご飯

材料 （2～3人分）

- お米・・・・・・・・ 2合(300g)
- 水・・・・・・・・・・・ 400ml
- 黒枝豆(鞘つき)・・・・ 150g
- 椎茸・・・・・・・・・・・ 50g
- 油揚げ・・・・・・・・・・ 50g

☆塩・・・・・・・・・・・ 小匙1
☆酒・・・・・・・・・・・ 大匙1
☆醤油・・・・・・・・・・ 大匙1
☆みりん・・・・・・・・・ 大匙1

作り方

1. お米を研いで浸水しておく
2. 黒枝豆を洗って鞘から取り出す
3. 椎茸は根元(石づき)を切り落としかさと軸に分けてそれぞれ5mm幅に切る
4. 油揚げは熱湯で油抜きしてから短冊切りにする
5. 1 に☆を加えてさっと混ぜ 2 3 4 を乗せて炊く
6. 炊き上がったらさっくり混ぜて10分ほど蒸らしたら完成

黒枝豆のほっくり食感にぷりっぷりの椎茸、さらにじゅわっと油揚げを加えた秋を感じる贅沢炊き込みご飯♪
旬が短い、貴重な黒枝豆の旨味を存分に味わいたいので
あえてだし汁は入れません。お好みで、仕上げにバターをのせると、
背徳感マシマシのご馳走に、、、!!

黒枝豆の濃厚な旨味をクリームチーズと
はちみつをプラスした白和えで、、、

蒸し黒枝豆の白和え

材料 （2〜3人分）

- 黒枝豆(鞘つき)・・・・ 200g
- 塩・・・・・・・・・・ 大匙1/2
- 水・・・・・・・・・・・ 100m

☆木綿豆腐・・・・・・・ 200g
☆クリームチーズ・・・・・40g
☆だし醤油・・・・・・・小匙2
☆はちみつ・・・・・・・ 小匙1
☆塩胡椒・・・・・・・・・少々

作り方

1. 枝付きの場合は枝から外し、さっと洗って塩をまぶし、蒸し器に入れて水を加え、蓋をして中火にかける
2. 様子を見ながら、途中で水が少なくなっていたら足しつつ、15分ほど蒸す
3. お好みの硬さになったら、ザルに上げて粗熱をとり、鞘から出す
4. ボウルに☆を全て良く混ぜ合わせ 3 を加えて和えたら完成

MEMO

濃厚な風味と味わいが特徴の黒枝豆は、茹でずに蒸すのがオススメです。枝付きであれば、枝も一緒に蒸すと、より香りが引き立ちます。個人的には黒枝豆は普通の枝豆よりも長めに火を通すのが好きですが、お好みの加減でどうぞ！

レシピ担当：pyawn
Instagram @pyawn_tok

人を良くする＝「食」
いいもので作ると世界もよくなる
をモットーにした、徳島市のカフェ

ジェイ農園の野菜セットのご案内

自然栽培で育てた『旬』の野菜をお届けしています。お試しに1回だけ、月2回など定期・不定期での発送も承っています。
ぜひ、この機会に安心・安全で「おいしい♪」ジェイ農園の野菜をご賞味ください。

▲画像は2,500円のセットで9月に発送したセット内容です。

●2,500円(税込)の野菜セット　[分量の目安]　8品～

●5,000円(税込)の野菜セット　[分量の目安] 16品～

※送料・代金引換手数料が別途必要です。
※野菜の収穫が少ない時期(特に3～4月・9～10月上旬)には乾物や加工品が入る場合があります。予めご了承ください。

発送・お支払い方法、よくあるご質問等の情報は、右のQRコードを読み込んでご覧ください。ジェイ農園野菜セットに関するホームページを開くことができます。

▲野菜セット

「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。

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