

自然との共生をめざす

ジエイ農園

丹波だより

ネギの収穫

2025年4月号 NO.82

「春」です。今年の冬は雪が多く、暖冬といわれながら結構雪が積もりました。寒風に晒された圃場に分厚い氷が張っていました。でも、最近になってはっきりとした温暖な天気となっています。

ジョウビタキ:メス



ジョウビタキやツグミなど冬鳥たちはもう旅立ちの季節です。替わってもうツバメが帰ってきています。山々もふわ〜っと春の気配です。花芽も出始め、ようやくの春です。寒暖差は激しくなっていますが、いつもの春がめぐってきました。

今年は、風のない日、温度が上がると、空気中の水蒸気が増え、空の見通しが悪くなります。さらに今年は黄砂が例年になくひどいようで、近くの三尾山(標高586m、「丹波富士」とも言われます。)もはっきりとは見えない日が続きます。私たちには初めての体験です。

同様に、人間界でも、生活者の日々を除いて、マスメディアから流れる政治

ニュースはジャーナリズムの気概と節度を失って、霞がかかったように、どんよりと不透明な気がします。特に「食料供給困難事態対策法」のように、とにかく権限を持った『偉いはずの人』が明確に答えず、誤魔化した物言いをするのでどうにもなりません。そして何一つ重要課題の背景的真相が分かりません。「なぜそうなったのか?」「なぜそう決めたのか?・決まったのか?」「その事実・真相はどうだったのか?」その真意が全く明らかになりません。本当にどうなっているのでしょうか。

それでも、農業従事者は、季節ごとの絶対不可避の課題を着々と進めねばなりません。待ったなしです。大根が終わると、シイタケも終わりに近づき、ニンジンが終わると、今時人気のキクイモも最後です。土の中から、どこにでも生えるような生命力のある(体にも良い)キクイモが大小さまざまな塊となってゴロゴロと掘り出されていきます。植えたら(植えなくても、ほんの小さな断片だけで立派に育つキクイモです。)すごい生命力です。花はまさに「菊」そのもの、背も高く立派に育ちます。(ある意味勝手に育ちます(笑))

今年は、丹波でも早めの田んぼづくりが始まっています。気温もまだまだ安心できない温度ですが、水を入れ始めている圃場が増えています。そこに、アオサギが大きな羽を広げながら、2羽・3羽と何かを啄んでいます。「ノスリ」も「ケリ」も初めて見ました。いつも通りの田園風景ですが例年よりやや早めの水田風景です。



「4月には高温・熱波」になるのではないかと心配する声も聞かれます。果たしてジェイ農園は大丈夫でしょうか。いよいよ「信念」と、自然界との共創造、「祈り」の波動と、「調和」の力と、「ジェイ魂」の本領発揮で進んで行きます。お客様まで含めた「ジェイチーム」で乗り切って行きます。ジェイならではのチームワークで豊かな「実り」を目指して、いよいよ今年も、スタートです。

(文責:社)

ニンニクを食べて、疲労回復&免疫力アップ！！



「暖地型」と「寒地型」の2種類がある

ニンニクは育てられる気候により「暖地型ニンニク」と「寒地型ニンニク」の大きく2種類に分類されます。暖地型ニンニクは、その名の通り温暖な地域で栽培され、四国・九州・沖縄が主な産地です。寒地型と比べると、ややあっさりした風味でマイルドな辛味が楽しめます。逆に寒地型ニンニクは、北海道・東北などで栽培され、寒さに強く雪の中でも育てられる品種もあります。寒地型の方が、暖地型よりも長期保存に適しています。このように気候によって分類されることから、旬の時期は広く「5月～9月」です。

国内では青森、世界では中国が主な生産地

青森県、北海道、香川県が主に国内のニンニク生産地となっています。特に日本一の収穫量を誇る青森県は、国内生産量の約70%を占めており、具体的な生産量としては青森県が13,500トン、北海道では898トン、香川県が751トンでした(令和3年度)。また海外に目を向けると生産量1位の国は中国で、実に世界シェア約75%のニンニクを生産しています。

寒地型ニンニクの代表「福地ホワイト六片」

「福地ホワイト六片」は寒地型ニンニクの代表的な品種です。在来種のうち特に良品である「苦米地ニンニク」が普及して、青森県福地村で育てられたことから名付けられました。4～6片に分かれ、粒が大きくて糖度が高く、甘味があります。芳醇な香りですが、えぐみがないのが特徴です。

暖地型ニンニクの代表「上海早生」

上海早生は中国原産の暖地型ニンニクの代表的な品種です。ニンニク特有の匂いが控えめで、味もマイルドなので料理に幅広く活用できます。12片ほどに分かれるため、小粒で使いやすいのも特徴です。

実はとっても希少！？ジェイ農園のニンニク

ジェイ農園では上記の2品種を育てています。一般的にニンニクは肥料をたくさん必要するとされており、当園のような栽培方法で育てられたニンニクは全国的に見てもかなり希少です。見かけたら是非お手にとって頂き、日頃の疲労回復&免疫力アップにご活用ください！！

(文責：まひる)

今月のおすすめ品

絹さやえんどう



そろそろ豆類のシーズン到来です。絹さやえんどう、さやえんどう(絹さやの実が膨らんだもの)、グリーンピース、スナップエンドウなど少しずつ市場に出回りますね。

さて、今回ご案内するのは絹さやえんどう。絹さやえんどうは、綺麗な緑色で料理の彩りなどにも重宝する野菜です。

まず料理の前、色よく仕上げるための下茹でと食感をよく仕上げるための筋取りをしておきます。

下茹ででは、沸騰したお湯に1%の塩を加えて1分ほどサッと茹でます。素早くザルにあげて、冷水で冷やします。冷やしたらしっかりと水分を拭き取っておきます。

筋取りは、下茹で後に行うのがおすすめです。理由はさやの中に水が入り、水っぽくなることを防ぐのと栄養分の流出防止ためです。

下処理したものは、冷蔵庫で2日ほど保存できます。すぐに使わない時は、冷凍保存も可能です。ラップで巻いて保存袋に入れたら冷凍庫で保存します。

絹さやえんどうを使った料理と言えば、絹さやのタマゴとじ、根菜類と絹さやえんどうで煮物、絹さやえんどうのごま和えもスタンダードな一品です。この他、味噌汁の具材、ごま油でニンジンやタマネギなどの具材と合わせた炒め物、パスタ、スープの具材など挙げればきりがありません。



個人的には青大豆味噌(ジェイ農園産)とマヨネーズの油で作る炒め物は今年も一度は作ることになるでしょう。

さて、今年は何を作ろうかと楽しみにしています。皆さまは何を作りますか？

(文責:砂田)

今月のおすすめ野菜 木の芽

木の芽とは、春先に山椒の木に芽吹く若芽のことで「きのめ」、「このめ」と呼ばれています。

山椒の「椒(ショウ・はじかみ)」という字には、いただき、みね、山頂という意味の他、かぐわしい、香りがよいという意味があるそうです。

その名のとおり山椒には、さわやかな香りとピリッとした辛味があります。一方木の芽は、山椒の若芽でありながら清涼感のある香りが主な特徴で、辛味はほとんどなく、ほろ苦い風味があります。



▲木の芽

使い方いろいろ

- ①すぐに思い浮かぶのは、料理などの上にそっと添えられているイメージが強いかと思います。緑色も鮮やかで春・新緑というイメージが料理を引き立ててくれます。
- ②木の芽を刻むと清涼感のある香りを楽しめます。ソースやパスタ、揚げ物の衣などに混ぜて、和食から洋食まで幅広い料理に活用できます。
- ③木の芽味噌を作る。木の芽味噌は、白みそや西京味噌をベースに作ります。タケノコや魚料理に付けたり、和え物の味付けに使ったりできます。



木の芽味噌の作り方

材料:木の芽20枚程度(茎から外した葉だけ使用)、《A》白みそ100g、砂糖大さじ3、酒大さじ2、みりん大さじ1

木の芽の葉だけを取り、みじん切りにします。木の芽をすり鉢で擦ります。《A》の材料をよく混ぜておきます。この時、いっぺんに入れると混ざりにくくなるので、各材料を少しずつ入れるとよく混ざります。《A》をすり鉢に入った木の芽に入れてよく擦ります。木の芽の粒感がなくなったら完成です。木の芽味噌は冷蔵庫に入れて保管しておくと長く保存できます。保存容器に木の芽味噌を入れ、ラップを木の芽味噌に密着させて蓋をします。こうすることで約1か月保存が可能です。

今年も木の芽はたくさん育っています。マルシェや出張販売で目にされたら、お手に取っていただき、春の香りをお楽しみください。(文責:砂田)

2025年4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 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
6 (株)今井商会 ガーデン翠ヶ丘	7	8	9	10 ミオソラマルシェ	11	12 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
13 (株)今井商会 ガーデン翠ヶ丘	14	15	16 元町水曜市	17 ミオソラマルシェ	18	19 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
20 (株)今井商会 ガーデン翠ヶ丘	21	22	23	24 ミオソラマルシェ	25	26 ろっこうおーがにつく食堂 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
27 (株)今井商会 ガーデン翠ヶ丘	28	29	30 淀屋橋オドナマルシェ	5/1 ミオソラマルシェ	2	3 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。

※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。



▲ジェイ農園
ホームページ



▲ジェイ農園
販売ページ



●ホームページでは、野菜セットの販売や加工品等を行っています。

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、Instagramやfacebook等もアップしています。どうぞご覧ください♪

●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

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：4/3(木)、4/10(木)、4/17(木)、4/24(木)、5/1(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

●ろっこうおーがにつく市様

日程：4/5(土)、4/12(土)、4/19(土)、4/26(土)、5/3(土・祝)

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
※なお、4/26(土)は「ろっこうおーがにつく食堂」の開催日のため
営業時間が10:00-14:00になります。

●元町水曜市様

日程：4/16(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：4/30(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：4/5(土)、4/12(土)、4/19(土)、4/26(土)、5/3(土・祝)

時間：14:00-16:00

場所：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

●株式会社今井商会様

日程：4/6(日)、4/13(日)、4/20(日)、4/27(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

●ガーデン翠ヶ丘様 ※ご移転前のメインディッシュデリカテッセン様
前駐車場

日程：4/6(日)、4/13(日)、4/20(日)、4/27(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

「野草を食す-スイバ-」

前回、ギシギシを食べてみましたが、今回はそのギシギシによく似た姿をしている「スイバ」を食してみたいと思います。

スイバは、写真のように単体で見ると「あれ？どっちだっけ、ギシギシ？スイバ？」となってしまいます。どちらも枯れずに越冬しますし、地下茎から葉(根生葉)が、放射状に広がって株をつくります。

でも、株自体のサイズ、葉の大きさなどが、スイバの方が小さく、優しい感じがします。最も特徴的なのが、葉の下側で、鋭角に尖がっているのがスイバで、何となく丸みを帯びているのがギシギシになります(下の写真の赤丸部分)。

葉も全体的にスマートなのがスイバで、しっかり大きく、やや波打っているのがギシギシです。



▲ギシギシ



▲スイバ



さて、このスイバですが、生でカジるとかなり酸っぱいです。この酸味を調味料的に使えないかと思いましたが、酸っぱさの正体はシュウ酸ですので、取り過ぎは禁物です。

『野草をおいしく食べる本』によると、サラダで生食できるようなのですが、生で食べた感じからすると、あまりおすすめしません。

アク抜き方法は、「熱湯にさっとくぐらせる程度にし、冷水で5分ほどさらす」とのこと。

今回、湯がきすぎてしまったため、色も薄くなり、ヨレヨレになってしまいました。ゆで時間を長くする(2-3分)よりも、水にさらす時間をしっかりとる方が、見た目はキレイになりそうです。

さて、アク抜きをしたスイバですが、さすがに酸味もかなり抜けて食べやすくなりました。単純にお醤油をかけていただきましたが、まずまずの味です。個人的には「ギシギシ」の方が美味しかったですね。



▲湯がきすぎたスイバ

【参考】 大海淳著『野草をおいしく食べる本』スタンダード・プレス2018年

(文責:上野)



長ネギの甘辛煮

作り方

材料 (2~3人分)

- ・長ネギ・・・・・・・・・・ 2本
- ・菜種油(お好みの油)・・ 大匙1
- ☆砂糖・・・・・・・・・・ 小匙1
- ☆酒・・・・・・・・・・ 大匙1.5
- ☆醤油・・・・・・・・・・ 大匙1
- ・白ゴマ・・・・・・・・・・ 少々
- ・七味・・・・・・・・・・ 少々

- 1 長ネギを洗って4~5cm幅に切る
- 2 フライパンに菜種油を熱し蓋をして 1 を中火で焼く
- 3 2~3分したら裏返し
少し焦げ目がつくまで火を通す
- 4 ☆の調味料を加え、ネギを
転がしながらタレを煮絡める
- 5 白ゴマと七味を振って完成

最初に軽くフライパンをゆすって、長ネギに油をまとおせたら
あとは触りすぎずにじっくり火を通します。

すこ〜し焦げ目がつくくらいが香ばしくて食欲をそそります。
あつあつを食べても美味しいですが、冷めると味がより染み込んで
ご飯が進みます。七味をたっぷりかけて、お酒のおつまみにも
もってこい🍷2~3日は日持ちしますので、お弁当のおかずや
常備菜としてもおすすめです!!

簡単・お手軽なのに、想像以上のネギの旨味にきっと驚くはず...



長ネギの焼き浸し

作り方

材料 (2~3人分)

- ・長ネギ・・・・・・・・・・ 2本
- ・ごま油・・・・・・・・・・ 大匙1
- ☆酢・・・・・・・・・・ 大匙1
- ☆醤油・・・・・・・・・・ 大匙1
- ☆白だし・・・・・・・・・・ 大匙1

- 1 長ネギを洗って4~5cm幅に切る
先端部分は飾り用に小口切りにする
- 2 フライパンにごま油を熱し
蓋をして 1 を弱~中火で焼く
- 3 2~3分したら蓋をとり、裏返して
焼き色がつくまで火を通す
- 4 ☆の漬け汁に 3 を10分ほど浸け
小口切りのネギを飾って完成

今回は旬の長ネギの甘さ・旨味を存分に楽しむ、長ネギ単体のレシピでしたが色々な食材と組み合わせたり、薬味として引き立て役にまわったり、煮たり焼いたり蒸したりと、

本当に幅広く万能に活躍してくれますよね。

長ネギに含まれる「アリシン」という成分は殺菌効果や疲労回復に良いとされており、我が家では少し調子が良くないな~という時には長ネギをたっぷり入れたスープや味噌汁を飲むのが定番です。
「首にネギを巻くと風邪が治る」という言い伝えもあるほどですからたくさん食べて、免疫力を高めて元気にいきましょう💪✨



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

ジェイ農園のホームページのご案内

ジェイ農園のネット上でお買い物をしていただけるサイトをご案内申し上げます。

全国の産地から多数の米や野菜、加工品等の出品がされているオンラインの直売所『食べチョク』、ジェイ農園のホームページ内にある販売ページの2か所でお買い物をしていただけます。ジェイ農園の販売ページも食べチョク同様、代金引き換え以外のクレジットカードやコンビニエンスストアでのお支払いなど支払い方法も広がり、より便利にお買い物をしていただけるようになりました。

関西では大阪、神戸、西宮、芦屋等でマルシェや出張直売所の出店をしていますが、ご遠方の方やお急ぎの方には、先のサイトからご注文をしていただけたらと思います。

この機会に各サイトをご覧になっていただけたらと思います。
下のQRコードを読み取ってサイトを覗いてみてください♪

▶ ジェイ農園
ホームページ



▶ ジェイ農園
販売ページ



▶ ジェイ農園
食べチョク
ページ



●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、「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、受け付けなどを個別にご提供しています♪

その他、定期購入の野菜セット等の到着日時の変更やキャンセルなどもこちらで承ります。商品や野菜などのお問い合わせもできますので、便利です。

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、お名前とよく行くマルシェや出張直売所、またはサイト名を入力して送信ボタンをクリックするとジェイ農園のLINE公式アカウントに登録が完了です。以後、チャットで個別のやり取りができます。この機会にぜひご登録をお願いいたします!!

「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