



丹波だより

ミニトマトの収穫

2025年7月号 NO.85

『夏至』も過ぎ、暑い暑い本番の夏が始まりました。ツバメも巣立ちが始まり、今年生まれの若鳥が丹波の空をのびのびと飛び回っています。

先月の中ごろには、いつもの場所で「蛍」が舞っていました。数が減ったとはいえ、毎年毎年ほんのりした光を灯しています。ふわふわと田んぼや、小川や高い木々の間を点いたり消えたりしながら飛びまわり、時々、スーッとまっすぐな光跡を残して飛び去ります。静かで意外性を秘めた、自然の息遣いが染みてきます。

田んぼでは、今年だけはいつもの風景に加えて、人間たちのいろんな思いを背負っているのか、なんだか重々しく風に靡いています。いつものサギたちを含め、今年は鳥たちが増えているようです。おそらく、円安による農薬や化学肥料の価格高騰で、鳥たちにも安全になったのではないのでしょうか。(勝手な推測です。)あっちにも、こっちにも……………。

人間世界の「動乱」状態をよそに、丹波ではいつもの悠久の自然が広がって

います。いつもの田園風景、いつもの大空、いつものふわふわの雲、いつもの緑豊かな山々、いつもの顔を撫でてゆく風。



その中で暮らす人間＝農業者。いつもの通りの先祖代々続く農作業。大地の恵みをいただくために、今日も、明日も、暑い暑い炎天下、農作業は続いています。

ご先祖様から受け継いできた「恩送り」の伝統・文化を、意識せずとも大切に守り続けてきた日本の田舎の農村地帯。

この日本の片隅の丹波でさえ、その不自然な負の農業政策が押し寄せ始めています。この先、我々の子々孫々のためにも、「意識して」守らねばならない時が来ているのでしょうか。

いいも悪いもなく、淡々と、今日も日本の文化・風習・習慣・伝統の上にある「日々の営為」「当たり前前仕事」「先祖代々のお勤め＝農作業」そして、食料生産という、当たり前の誰かがやらねばならない生産活動。国を底辺からしっかり支える基本の仕事＝農業。

『瑞穂の国』の基本の基本、大本の仕事。

本来、「国の安全保障」の根幹。安全、安心の食べ物なくして国の安全保障など存在しないという「世界で当たり前」のことをわかってもらえるように。あの1.4億人いるとも言われる中国ですら、1年半分の食料備蓄があるというのに……。

いろんな意見があっても、せめて、この国をしっかりわかり、この国をしっかりと守り、「この国らしさ」をしっかりと認識している人を選挙で選ばないと大変なことになることがはっきり見えてきました。

(文責:社)

伝統野菜「マクワウリ」を深掘り！！



庶民の夏の味覚「マクワウリ」

マクワウリは縄文時代から日本で食べられていたと考えられている小型メロンのことです。かつて名産地だった美濃国の真桑村から「真桑瓜」と名付けられたようです。明治～昭和にかけて全国で広く栽培されており、安価で手に入れやすい「庶民の夏の味覚」としてとても人気でしたが、ネット系メロンやハウスメロンの登場によって市場からその姿を消すことになりました。近年では、各生産地で伝統野菜として保存活動が行われるなどして、多種多様なマクワウリの栽培が続けられています。

「マクワウリ」が元祖メロンと呼ばれるワケ

メロンには東洋系と西洋系があり、現在一般的に売られているメロンは主に西洋系で、マクワウリは東洋系のメロンです。マクワウリの系統と西洋系の交配により「アンデスメロン」や「プリンスメロン」が生まれたので、マクワウリは「元祖メロン」とも呼ばれています。マクワウリには日本各地に様々な品種がありますが、総じてメロンよりも皮が薄く果肉はやや硬めで、すっきりとした甘さです。

ジェイ農園では美味しい「みずほニューメロン」を育てています

みずほニューメロンは、マクワウリの固定種で、昭和27年に誕生しました。多くのマクワウリはあっさりした甘味ですが、高級メロンに似た香りと高い糖度が特徴です。外皮は乳白色にやや黄味を帯びており、糖度は13～15度で、完熟して皮がひび割れる直前のものが美味しいとされています。食後のちょっとしたデザートや、おやつにちょうど良いサイズなのが嬉しいですね。

「中谷宇吉郎随筆集」を読んで、当時の「マクワウリ」を想像する

『初めてではあるが、大体見当はつくので、内側からスプーンで削って食べ始めた。まくわ瓜の味を少し淡くしたようなものであったが、これがメロンの味かと思って注意して食べた。三分の二くらい行って、まだ軟い部分が半分残っていたが、こういう高貴なものは、そう下品に食べては悪いと思って止した。他の若い連中も皆そうした。』こちらは1955年に書かれた文章ですが、当時は西洋メロンよりマクワウリの方が甘かったようです。他にも『アイスクリームのやうにとろける』などという記述もあり、どのような味だったのかとても気になりますね、、、

※引用元「中谷宇吉郎随筆集」岩波文庫・岩波書店

(文責：まひる)

今月のおすすめ野菜①

アロイトマト

夏野菜の王様と言えばトマト。中でも人気のトマトが「アロイトマト」です。アロイトマトは、昔ながらのトマトの味がして、最初にジェイ農園のアロイトマトを食べたときの感動は今でも残っています。



アロイトマトの特徴として、まずトマトの味が濃厚なこと。次に酸味と甘味のバランスがとても良いこと。水分を豊富に含んでいるため、ジューシーな食感を楽しむことができます。また、皮が薄くとても柔らかいため、生食だけでなく料理に使用したときにも、素材の良さが際立ちます。

皆さまのお手元に届くときは、なるべく熟す前のものを出荷して、ご家庭でおいしくお召し上がりいただけるようにしています。早熟のものも、熟したものもおいしいですので、両方お楽しみいただけたらと思います。まずはサラダで生食していただき、残りを加熱等の料理にお使いください。料理では、パスタやトマト煮込みなどがおすすめです。この時期ですと、冷製スープなども良いですね。料理に使ってもその旨味は消えることなく、維持されますので、ぜひいろいろとお楽しみください。

●アロイトマトのレシピ

最後にアロイトマトを使ったレシピをご紹介します。

アロイトマト・ズッキーニ・ジャガイモのマリネ

【材料】：ズッキーニ1本、アロイトマト(大)1個、タマネギ(みじん切り)1/2個、ジャガイモ1個、★オリーブ油・酢各大さじ1、★砂糖小さじ1/2、★塩コショウ適量

【作り方】：

- ①アロイトマトは角切り、ジャガイモは賽の目に、タマネギはみじん切りにしておく。
- ②多めのオリーブ油を熱したフライパンでタマネギがこんがりするまで炒め、塩味をつける。※濃いめの味付けがよろしいかと。
- ③炒めたタマネギと、★でマリネ液を作る。※コショウたっぷり入れてください。
- ④ズッキーニとジャガイモをオリーブ油で両面こんがり焼き、塩味をつける。※しっかりとした味付けにする。※焼き色をつけるのがポイント。
- ⑤アロイトマトと野菜をマリネ液で和えて、塩で味を調える。※冷やして味を馴染ませます。

今年もたくさんのアロイトマトをご用意しています。収穫期間が短いので、店頭で見かけましたら、すぐにお手に取ってください！（文責：砂田）

今月のおすすめ野菜②

オクラ



オクラは、江戸時代の末期に日本にアメリカから伝来したと言われています。オクラの原産地は諸説あり、アフリカの北東部、西部やインドだとも言われていますが、確証はありません。ただはっきりしていることは、とても古くからある野菜であるということ。

「オクラ」は、日本語のように思いますが、実は英語読みがそのまま定着しています。英語では、「okra」と書いて読み方もそのままオクラです。

オクラは、夏バテ予防に良いと言われていて、これからのシーズンに欠かせない野菜です。オクラを切るとねばねばとした成分が出ますが、そのねばねばに含まれているのがペクチンなどの栄養素です。ペクチンは、おなかの環境を整えてくれると言われています。

その他、ピオチンが挙げられます。ピオチンは、皮膚や髪を健康を保つという効能の他、疲労回復にも役立つとも言われています。皮膚が荒れやすい方、筆者をはじめ髪の毛を気にされている男性諸氏にはぜひたくさん食べてほしい野菜です(笑)。

●保存方法

マルシェや出張直売所で、オクラについてよく質問されることのひとつに保存方法があります。おすすめは冷凍保存です。鍋で沸騰したお湯に塩を入れ、オクラを入れて少し固めの状態で上げます。しっかり粗熱を取ったらラップに包んで冷凍室へ入れておきます。急速冷凍の機能が冷蔵庫にある方は、急速冷凍をおすすめします。理由は、細胞の破壊を抑え、解凍後にドリップが出にくくするためです。

●オクラのレシピ

せっかくなので、先に挙げた成分をまとめて摂れるレシピをご紹介します。

【材料】オクラ、ミニトマト、米粉めん(素麺)、お好みのめんつゆ。

米粉めん(素麺)を茹でている間にめんつゆに水で洗って刻んでおいたオクラ、ミニトマトを入れて、混ぜておきます。そして茹で上がった麺を水でしめて、器に盛りつけ、オクラとトマトの入っためんつゆをかければ完成。

ササっとできてオクラを生食できるのでそのまま栄養素もしっかりといただけます。

今年もたくさんオクラが採れそうです。ぜひお試しください♪(文責:砂田)

2025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 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	31 ミオソラマルシェ		

●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。

※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、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

ジェイ農園の作物等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
- cocozion(ココザイオン)様 兵庫県西宮市大谷町1-32
- オーガニックステーション土の詩様 兵庫県丹波市春日町多田1534

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：7/3(木)、7/10(木)、7/17(木)、7/24(木)、7/31(木)

時間：11:00-18:00

場所：大阪府天王寺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：7/5(土)、7/12(土)、7/19(土)、7/26(土)

時間：10:00-13:00

場所：兵庫県神戸市東灘区八幡町4-9-22 神戸学生青年センター

●元町水曜市様

日程：7/16(水) 時間：10:00-19:00

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：7/30(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：7/5(土)、7/12(土)、7/19(土)、7/26(土)

時間：14:00-16:00 ※7/26(土)は朝市も開催(9時-11時)

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：7/6(日)、7/13(日)、7/20(日)、7/27(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

日程：7/6(日)、7/13(日)、7/20(日)、7/27(日)

時間：15:30-19:00 ※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

「野草を食す-クサギ-」

今回は、クサギという木の若芽、若葉を食べてみようと思います。このクサギは、ジェイ農園の倉庫周りのコンクリートの裂け目や裏の林に、毎年、勢いよく生えてくる、私たちにとっては厄介な植物です。

邪魔になるので小さいうちに手でちぎったり、刈り取ったりするのですが、その時に特徴ある匂いがします。私にとっては嫌な臭いではなく、強いて言えば「胡麻和え」のような香りと例えています※1。

この香りがあまりにも特徴的なので気になって調べてみたら、クサギというらしく、漢字でかくと「臭木」。その名前の由来は、まさに「臭い木」で、葉をちぎると非常に強い香りを出すことから来ているようです。

成長すると5～10mくらいの木になるようですが、出てきたらすぐに刈り取っていますので、木になったところはまだ見たことがありません。ですので、今回、食べるのは地面から生え始めた若い芽と葉になります。



▲クサギ

いつも参考になっている『野草をおいしくたべる本』によると、「5～8月頃、枝先の若芽・若葉を摘み採る」とありますので、さっそく裏の林で収穫してきました。

まず、生のままかじってみました。シャリっとした食感のあと、強めのえぐみと苦みがやってきて口の中に残り続けます。生ではとても食べられません。

あく抜きには「塩ひとつまみ加えた熱湯で7～8分茹で、冷水で15分さらす」とありましたので実行しました。「あく抜き」後、少し食べてみたところ、えぐみはなくなりましたが、苦みが残っていて、噛んでいくとより強くなるため、

引き続き冷水にさらすことにしました。

およそ24時間、継続して水にさらし続けました。恐る恐る食べてみるとすっかり苦みもなくなっていました。食感は、少し肉厚な葉物野菜。草っぽさもなく、えぐみ、苦みなど、まったくなくなり食べやすくなりました。逆に味がほとんどなくなったとも言えます。野草はあく抜きが前提のものが多いですので、クサギに限らず、味付けがないと美味しさを感じることはできないのかもしれない。



▲あく抜き中のクサギ

今回は、お味噌汁の具材としていただきました。

すっかり味噌になじんで、違和感もなく美味しくいただきました。おすすめ調理法として、「てんぷら、炒め物、和え物、煮物、汁の実」とありましたが、何に使っても美味しく食せるのではないかと思います。



▲クサギの味噌汁

ちなみにこのクサギは、岡山では新芽を湯がいて乾燥させたものを保存食にしていたようで、これを使った「クサギ菜飯」は今でも郷土料理として食べられているようです。

※1 「ピーナッツのように香ばしく、いわゆる”悪臭”という印象は少ない和ハーブ」という説明もありました。

(文責:上野)

【参考】

- ・大海淳著『野草をおいしくたべる本』スタンダード・プレス2018年
- ・「【和ハーブ連載】「クサギ」の興味深い食文化と伝統的な食べ方」『Yomeishu』 (<https://www.yomeishu.co.jp/health/4020/>)



とろ〜りチーズ

ナスのオーブン焼き

作り方

- 1 ナスを洗ってヘタを落とし縦半分に切る
- 2 鉄板にアルミホイルをしきその上に水で湿らせたクッキングシートをひく
- 3 2 にナスを並べてごま油をまわしかけ☆を全て乗せアルミホイルで包み200℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く
- 4 お好みに刻みネギ、ごま、鰹節をふりかけて完成

材料 (2〜3人分)

- ・ナス・・・・・・・・・・ 2本
- ・ごま油・・・・・・・・・・ 大匙1
- ☆ 醤油・・・・・・・・・・ 小匙2
- ☆ マヨネーズ・・・・・・・・ 大匙1
- ☆ チーズ・・・・・・・・・・ 適量
- ・刻みネギ・・・・・・・・ お好みで
- ・ごま・・・・・・・・・・ お好みで
- ・鰹節・・・・・・・・・・ お好みで

ナスは水分たっぷりでカリウムが豊富に含まれているため、体内の水分バランスを整え、熱を体の外に逃がすことで夏バテ防止に効果が期待できます。また皮にはナスニンというポリフェノールがあり、紫外線から肌へのダメージを防いでくれます！ちなみにオーブン焼きはゴーヤ、ピーマン、ズッキーニなど他の夏野菜でも美味しいのでお試しあれ！！



旨味たっぷり

アロイトマト塩漬け

作り方

- 1 トマトのヘタを取って洗い
爪楊枝で10か所ほど皮に刺す
- 2 ジップロックに塩を溶かした水と
トマトを入れて冷蔵庫で漬ける
- 3 1晩寝かせたら完成

材料 (2人分)

- ・トマト・・・・・・・・・・ 2個
- ・塩・・・・・・・・・・ 大匙1
- ・水・・・・・・・・・・ 250ml

「アロイトマト」は高糖度で甘みと酸味のバランスが非常に優れた、大玉トマトの固定種です。F1品種の「桃太郎」を元に、飛騨高山の料理人である奥田春男さんによって選抜・採種を重ねられ、奇跡的に固定化に成功した品種です。奥田さんは農家でもなければ種屋でもない料理人ですが、自分自身が美味しいと感じるトマトを8年間かけて選抜し続け、ついに強い甘みが最大の特徴であった桃太郎の糖度を上回るトマトの固定化に成功しました。このトマトはタイ語で美味しいという意味の「アロイ」トマトと名付けられました。普通のトマトよりもジューシーな旨味が特徴で、最大限その旨味を活かすように塩漬けにしました。すぐ仕込めて、とても美味しいのでぜひ作って食べてみてください！！



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。



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