

丹波だより

2025年10月号 NO.88

ジェイ農園は、農薬・化学肥料・除草剤
不使用で野菜やお米を育てています。

ようやく夏の熱射が一段落し、秋そのものになっています。夕暮れの空も赤々といつもの黄昏と夕焼けが戻ってきました。遠雷も以前のように鳴り響き、猫が逃げまどっています。秋風も世の中の喧騒を包み込むようにして、静かな心持ちにしてくれます。空も高々と幾層にも雲を靡かせ、様々な姿形の雲を空いっぱいに登場させています。

太陽も、月も、ますます明るく、眩しく、神々しくなっているようです。時代の転換点という宇宙的な何かが始まっているのでしょうか。

丹波では、稲刈りもほぼ終了し、騒がれている(いた)「米騒動」も、「自然栽培をやっている圃場」という生産の現場から見ると、まったく「どこ吹く風の、何のことやら？」という感覚です。

基本の土づくり、そしていつもの様々な田植え前の手作業、手を抜けない水の管理、いつもの体力仕事としての除草・草刈、コンバインでの収穫と乾燥機操作、粳で保存するための保管室清掃から整理・仕分け作業(もちろんコンバインの内部も種類の異なるお米が混ざらないように、品種毎にしっかり清掃)、で事務作業としての帳面付けから収穫管理データの入力整理、さらに消

費者の皆様の注文管理、発送手順の段取り、粘りなので消費者の皆様からの受注種別ごとの粘り、色彩選別、精米。というのも、品種ごとの注文受付なのでしっかり管理。玄米か白米か、何分づきか。

確かに物価は上がり、機械の修理代も上がり、光熱費も上昇しており、ジェイ農園でも値上げをさせていただいています。でも、なんで米行政というのはそれほど難易度が高いのでしょうか。わかりません。

我々にとって難易度が高いのは、ミミズや甲虫の幼虫が欲しくて電気柵を懸命に潜り抜け、圃場に一生懸命穴を掘りまくるイノシシ、しかもゴロンゴロンと気持ちよさそうに？稲をお風呂のブラシ代わりに使うイノシシの稲倒し。捕まえて殺しますか？ジビエとして殺して食べますか？少なくとも私たちは殺しません。防ぎます。できる限り平和裏に(笑)。だから難しい。

しかも、柵を軽々超えてくる、そのジャンプ力には恐れ入る鹿たちの作物つまみ食い競争も(*´▽`*)。みんな、今を一生懸命に生きています。自然の連鎖の中で「お互い様」の繋がりです。と私たちは思っています。スズメバチも早め早めの追い払い作戦です。あー難しい。でも、それもやりがいの一部なんです。日々の営為という。普通の事なんです。いつもの生活なんです。

会社を大きくする。儲けを大きくする。利益を最大化する。効率を上げる。もっと人を雇う。もっと有名になる。もっと、もっと、もっと……………。

なんか変な社会になってしまいました。もちろん食べていけなきゃ「丹波だより」もないのですけれど。「普通」でいいのです。私たちは「普通」に自然と共に暮らせればいいと思うのですが。「賄賂だの、裏金だの、利権だの」もう、しんどい話ばかりです。よほど、この世が、この自然が、この地球が、「お嫌いかな？」分け合えば簡単なことなのに。科学も真っ当に事実の積み重ねで使えばいいものを、なんでもかんでも「金づる」にしないと気が済まないのでしょうか？そんなに「楽」したければ「なんで地球に来たんだ？」とお聞きします。

(文責:社)

「大薬王樹」びわの葉茶の効能と飲み方について



びわの木には病人が集まる??

「びわ」は中国原産バラ科の植物で、比較的温暖な地域で広く栽培されています。日本でも1000年前には利用されていたという記録もあるようです。晩秋から冬に花が咲き、初夏に実をつけます。

びわの木には様々な薬効があるとされており、古い仏教経典では「大薬王樹」という名で紹介されています。中国では「びわの木があると病人がその葉を求めて列をなした」という言い伝えによって、びわは病人を呼ぶので縁起が悪いとまで言われるようになりました。その一方で、乾燥させると強度が増すびわの木でつくった杖は丈夫で長持ちすることから「長寿杖」と呼ばれ縁起物としても活用されています。

びわの葉は漢方薬にも使われています

びわの葉には咳を鎮めたり、痰を除いたり、胃を丈夫にしたり、体の余分な水分を排泄してむくみを取る作用があり、鼻づまりの解消や鼻炎を鎮めるために漢方薬にも配合されています。

びわに含まれるアミグダリンが青酸(シアン)に変化することにより中毒症状を引き起こすと言われていますが、アミグダリンはびわの種子に多く含まれ、びわの葉にはごく微量に含まれる程度です。またその微量のアミグダリンにも鎮咳去痰や鎮痛作用のある有効成分という一面もあります。基本的にびわの葉茶は過度に大量摂取をしない限り安心してお飲みいただけるようです。

びわの葉茶の美味しい淹れ方

やかんや鍋で煮出す方法もありますが、びわの葉茶を美味しく飲むには「適切な温度」での淹れ方がポイントです。高温だと苦味が強くなってしまいますので、熱湯を90℃程度に冷まし、3～5gの茶葉を急須を使って2～3分を目安に浸出します。長すぎると渋みが強まり、短すぎるとびわの葉の良い香りが十分に出ません。まずは基本の時間を守りながら、お好みに合わせてお湯の量や時間を調整していくのがおすすめです。

今月のおすすめ①

農薬・化学肥料・除草剤不使用の 『2025年産米』



2025年産のお米の収穫は順調に進んでいます。

今年もうるち米では、ササニシキ、ハッピーヒル、亀の尾、旭を、もち米はヤマフク餅、羽二重餅を育てました。

うるち米のササニシキ、亀の尾、旭の3品種は、マルシェ・出張販売での販売ならびに年間予約販売の受付をはじめ、弊社ホームページや食ベチヨクサイトで販売予定です。もち米の2品種は、マルシェ・出張販売所での販売予定です。

ハッピーヒルの販売についてですが、今年に関しては収穫量の確定ができるまで通常の販売はできません。楽しみにお待ちしておりますお客様にはお詫び申し上げます。申し訳ございません。

さて、新米の販売時期にたくさんお問い合わせをいただく内容につきまして、お伝えしておきたいと思います。食味については、筆者主観も入っていますので、ご参考いただければ幸いです。

●ササニシキと亀の尾

ササニシキは、亀の尾の子孫で、ササシグレとハツニシキという品種を掛け合わせて作られた品種。口内でパラパラと米の粒感が感じやすいお品のひとつです。また噛めば噛むほど米の甘みが出ておかず無しでお味噌汁と一緒に食べても食事を楽しめます。あと卵かけご飯もおいしくいただけるお米です。

よくお尋ねいただくのは、「ササニシキと亀の尾どっちを買えば良い？」というご質問です。よく回答をするのが、「両方を食べてみて好きな方をお選びください」とお伝えしています(笑)。これでは回答になりませんので、最初にササニシキを食べておられた方が亀の尾を食べられるといつか亀の尾に移行される傾向にあります。これは事実です。個人的にもササニシキを最初は好んで食べていましたが、今は亀の尾か旭を食べています。

●亀の尾と旭

続いてよくお尋ねいただくのが、「亀の尾と旭、どっちがおいしい？」というご質問です。これも回答に困るのですが、当園の扱っている中で比較的もっちりとした食感を楽しめるのが旭です。コシヒカリからお米を変更されるのであればコシヒカリのご先祖の旭をおすすめしています。亀の尾は先のササニシキ同様米の粒感がはっきりとしていて、噛めば噛むほど甘みが増すお米ですので、もっちり感をあまり楽しむことはできません。と言っても旭もコシヒカリに比べるともっちり感はかなり低いものです。

最後になりましたが、もち米の2品種で今年はお餅をご用意しようと準備中です。こちらもお楽しみいただけましたらと思います。
(文責:砂田)

今月のおすすめ②

農薬・化学肥料・除草剤不使用の『マコモダケ』



農薬・化学肥料不使用で育った「マコモダケ」をご紹介します。

マコモダケは、マコモの根元にできる肥大した茎の部分のことです。彼岸花が咲く時期に河川や湖、沼の近くなどに群生します。

マコモには黒穂菌が寄生しやすく、感染しているマコモは夏を過ぎると寄生した黒穂菌の影響で根本の茎が肥大していき、大きく育ちます。それをマコモダケと呼んでいます。寄生した菌と聞くとちょっと心配になるかもしれませんが、害はありませんのでご安心ください。

ちなみに黒穂菌の胞子は熟してくると墨のように黒くなるので、古くはこの黒穂菌の胞子でお歯黒や眉墨などに用いられていたといわれています。

マコモダケを食べるときは、根本の茎の部分を食べますので、緑色の葉っぱを手で剥いていきます。(手で剥きにくいときは、ピーラーを使うと剥きやすいです。)すると白く綺麗な茎の部分が現れます。もし白い茎の中に黒い沁みがあるようでしたら、そのマコモダケは、黒穂菌が成熟しています。食べられないことはないのですが、風味が落ちてしまっているので、おすすめはしません。

●マコモダケの味

マコモダケは、クセがなく、またえぐみもないので、比較的調味料の味に染まりやすいです。油との相性が良く、シャキシャキとした食感が特徴的です。加熱すると甘みが増しておいしくなるのですが、あまり加熱しすぎるとシャキシャキ感が損なわれてしまうので、ご注意ください。

●マコモダケのレシピ

おすすめは、マコモダケを薄切りにして、バターで炒めるものです。最後に醤油をほんの少し回し掛けして仕上げます。ご飯との相性抜群で毎年一度は、これを作っていました。

この他、葉物野菜と炒めたり、ネギやアスパラガスなどの食感を楽しめるものと一緒に炒め物をされると良いと思います。

最近では、各種検索サイトにもたくさんレシピが出ていますので、いろいろお試しいただけたらと思います。



(文責:砂田)

2025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 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 にしのみやノーラマルシェ (株)今井商会 ガーデン翠ヶ丘	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 ガーデン翠ヶ丘	13	14	15 元町水曜市	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 ガーデン翠ヶ丘	20	21	22	23 ミオソラマルシェ	24	25 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
26 (株)今井商会 ガーデン翠ヶ丘	27	28	29 淀屋橋オドナマルシェ	30 ミオソラマルシェ	31	

●当園では**農薬・化学肥料不使用**で育てた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

日程: 10/2(木)、10/9(木)、10/16(木)、10/23(木)、10/30(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

●ろっこうおーがにつく市

日程: 10/4(土)、10/11(土)、10/18(土)、10/25(土)

※10/25(土)は、ろっこうおーがにつく食堂と同時開催

時間: 10:00-12:30 ※営業時間を変更しています。

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

日程: 10/15(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

日程: 10/29(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)

●にしのみやノーラマルシェ

日程: 10月5日(日) 時間: 10:00-15:00

場所: 六湛寺南公園 兵庫県西宮市六湛寺町11-17

◇出張販売

●マメヒコ神戸店様

日程: 10/4(土)、10/11(土)、10/18(土)、10/25(土)

時間: 14:00-16:00 ※営業時間を変更しています。

※10/25(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: 10/5(日)、10/12(日)、10/19(日)、10/26(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: 10/5(日)、10/12(日)、10/19(日)、10/26(日)

時間: 15:30-18:00 ※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

丹波の10月と言えば、黒枝豆！！（丹波栗もありますが、今回は黒枝豆の話題です。）

黒枝豆は、昨年、兵庫のみならず、京都の丹波も含め、どこも大不作。黒枝豆のイベントが中止になるくらいのできの悪さでした。実は一昨年の2023年も平年よりも良くない状況で、2年連続で不作。そこへ米不足によるコメの価格高騰を受けて、今年は黒枝豆（黒大豆）や小豆の栽培をやめて、お米の作付けが増えているとのこと。丹波市で前年の11%減、丹波篠山市で8.9%減だそうです。

そもそも丹波地方で黒豆の栽培が盛んになり始めたきっかけは減反政策で、お米の代わりに作る作物として、黒豆が選ばれたためでした。「減反政策を止めて、お米を増産しましょう、買取価格もこれまでよりも高く買います」となると、黒豆の作付面積が減るのは当然のように思います。

黒豆は、花が咲く時期に、最高気温が35℃を超えると花粉がうまく働かず、サヤが着く数が減ってしまいます。また、開花の前後に土が乾燥して水分が不足しても同じようにサヤの数が減ってしまうため、雨が降らなかったり、乾燥がひどい場合は、しっかり水を与える必要があります。

普通、花が咲く時期は、8月10日～8月15日前後と言われています。昨年は7月の下旬から8月の中旬までほとんど雨が降りませんでした。そのため、お米も水が足りないという状況になりました。だからと言って雨が降っていませんので、そもそも水の量が少なく、畑は後回しになりました。その結果、サヤの数が少なくなり、悪い場合はサヤが全く無いというものもありました。

2014年発行の『丹波黒大豆物語』にも、「近年では温暖化の影響か、異常とも言える気候の変化によって丹波黒の不作がしばしばみられる」という文章

があり、不作傾向は10年以上前から起こっていたようです。

ジェイ農園も2010年から黒豆を栽培していますが、確かに栽培を始めたころは虫食いなどの被害はありましたが、「サヤがつかない」「サヤが膨らまない」といったことはありませんでした。むしろ、風通しや日当たりを良くするために草を抑えることさえできれば、それなりの出来栄で、水やりのタイミングや気温の高低を気にするようなことはありませんでした。最近、新規で就農された方は、黒豆に対して「良くできたという経験がない、育てるのが難しい」という印象しかないようです。

それだけ、黒豆にとっては気候的に厳しくなっている状況ですが、今年もジェイ農園では、黒豆＝黒枝豆を作付けして、しっかり面倒を見てきました。今年も、7月の20日前後からずっと雨が降らず「今年もかぁ・・・」と思いながらも、水やりを行ってきました。幸い、花が咲く8月10日前後に、続けてまとまった雨が降ってくれたため、(一時、歴代最高気温を記録して、日本一暑い町になるくらいの相変わらぬ高温でしたが、)何とかサヤもしっかり付いて、実が膨らんできています。

例年10月5日が黒枝豆の解禁日なのですが、その時期には難しいかもしれませんが、10月15日前後には、皆さんにたくさんの黒枝豆をご用意できると思います。どうぞ、楽しみにお待ちください。



※今年の黒枝豆の解禁日は、10月10日(金)に決まりました。

(文責:上野)

【参考】

兵庫県丹波黒振興協議会編『丹波黒豆物語』神戸新聞総合出版センター2014年
神戸新聞丹波篠山版2025年8月7日付記事
丹波新聞2025年8月30日付記事

ジェイ農園は、農薬・化学肥料・除草剤不使用で野菜やお米を育てています。
種も自家採取し、丹波の土地に合った作物ができるように努めています。



ありそうでなかった新食感！？
爽やかな香りとほどよい酸味がクセになる

カボス豆乳

作り方

材料 (1人分)

- ・カボス果汁・・・・ 30～40ml
- ・ハチミツ・・・・・・ 大匙2
- ・無調整豆乳・・・・・・ 250ml

1 カボス果汁とハチミツを混ぜる

2 豆乳に1を加えてよく混ぜるとろみがついたら完成

※カボス1個を絞ると約30～40mlになります。
※スタチ、ユズ、レモンでも同じように作れます。

カボスの保存方法

カボスを常温保存すると急速に劣化して特有の香りが失われます。
冷蔵で約2週間：ビニール袋(できれば黒色)に入れて野菜室で保存
冷凍で約4ヶ月：そのままジップロックに入れて保存→自然解凍で使用

ほんとにちょっとだけ小腹が空いたな～って時にもオススメ♪
少し多めに作ってグラノーラ、ナッツ、フルーツを盛り付ければ

立派な朝ごはん・おやつにもなります。

ヨーグルトがないって時に意外と重宝するかも,,,??笑

ちなみに豆乳を赤しそシロップで割るのも爽やかで

同じようにとろみがついて美味しいです！



意外とかんたんに作れちゃう♪
一度仕込めば冬の鍋が楽しみに...

自家製ポン酢

作り方

材料

- ・スタチやカボス果汁・・・150ml
- ・醤油・・・・・・・・・・150ml
- ・みりん・・・・・・・・・・30～50ml
- ・昆布・・・・・・・・・・5g
- ・鰹節・・・・・・・・・・5g

- 1 スダチ・カボス・ユズ・レモン
などを洗って絞る
- 2 茶漉しで種を濾しながら瓶に1と
他の材料を全て入れる
- 3 冷蔵庫で2日ほど寝かした後
昆布と鰹節を濾して更に寝かせる
- 4 1週間ほど経ったら完成
1ヶ月ほど寝かせるとより美味しい

ポイント

柑橘類は1種類でも出来ますが、何種類かブレンドすると味に深みが出ます。たくさん絞って、もし量が足りなければお酢を加えましょう。お子様用や、アルコールに弱い方はみりんを煮切ってから混ぜてください。熟成させればさせるほどまろやかな味になります。衛生に気を使い、清潔な瓶で作れば半年ほど持つそうです。



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ましたらと思います。

この機会に各サイトをご覧になっていただけましたらと思います。
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。

自然微生物農法
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