

丹波だより

2025年12月号 NO.90

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。

撮影:千木良健太

令和7年 いよいよ「年の瀬」となりました。

農業事業も15年の節目を超え、本気の農業、恥ずかしくない農業、学べる農業の実践と蓄積が問われる頃となっています。

私たちジェイは、国の食糧安全保障の最前線を担うものとしての誇りを取り戻すべく、日々の活動をしっかりと進めていきます。いかに国(政府)の農業政策が不自然であったとしても、自分たちの日々の営みが社会貢献そのものの最前線なんだと自覚し、前進していくしかありません。

といって、私たちの後ろには、世間で言うほど後継者や後輩は存在しておらず、皆無に等しいのが現状です。(なぜなら、この業では生業として成立しないからです。)

輸入を止められても、または途絶えても国民が餓死しない食料政策。それが本来の正道としての「安全保障政策」だと思います。が、この日本では、戦後一貫して減反政策を農村に強いてきました。

「金で買えばいいじゃないか」という暴論が正論として語られ、1969年の国民一人当たりの米の消費量が118.3kgであったものが、2022年には

50.9kgまで減少。なぜなら、唯一自給可能な農産品を後回しにして輸入に明け暮れ、給食さえいまだにパン食のままで、国民の皆さんが一向に疑問に思わず、パスタもあるし、うどんもあるし、ピザから、焼き肉、その他もろもろいろんな食品に囲まれて、まったくの鈍感。先進国で唯一安全保障から「食料の自給率※」が排除された国となってしまいました。(※安全保障の要:軍事・食料・エネルギー)

失われた40年。未だに欧米万歳、グローバリズム礼賛の世相のまま、DSとは「ディズニー・スタジオ」?の笑えない空気感、文化や地方の独自性も特色も、名産品も、祭りもどんどん衰退し、ごく一部の観光産業だけがにぎわい、むしろにぎわいすぎて大迷惑という。

この笑止千万、矛盾に満ちた「日本」とは、いったいどんな国なのか？

アメリカのロバート・F・ケネディー厚生長官(日本の厚生労働大臣)がワクチンの防腐剤として使われている「水銀」が自閉症の原因になっていると警告を発し、世界にも同調するよう求めても日本は一切の反応なし。食品添加物の弊害も海外に警告を発しているにも関わらず日本は「梨の礫」。

さらに、地域によって、多少の反動は今あるものの、限界集落や、放棄地、荒れ放題の森林(と言って、世界第三位の木材輸入国です)、外資に水源を含め農地も、山も、買いあさられ、今や約2500haが外国資本。

この先祖伝来の山林・原野・川・海を荒らすだけ荒らして、「今だけ金だけ自分だけ」の世界へと向かっているおぞましい姿が今の日本のような気がします。

「国民が(=主権者が)農を日本を捨てている。」そういった致し方のない現状で、農業の後継者など育つはずもない現実の中で、私たちはできる範囲の行動を起こす時期なのだと思います。今は自分たちの、自分たちの想いをかけた(人生をかけた)、我々の真の生みの親である地球(ガイア)、母のために、最善を尽くしていこうと決意を新たに新年に向け進み続けるのみです。

(文責:社)

歴史ある なにわ野菜「しろ菜」について



白菜から生まれた品種「しろ菜」

しろ菜はアブラナ科・アブラナ属の野菜です。漢字で書くと「白菜」ですが「白菜（ハクサイ）」と区別をつけるため「しろ菜・しろな」または「シロ菜」と表記されます。ジェイ農園でもときどき出荷ボードに「白菜」と書いてしまい、ややこしくすることがあります... 笑

白菜と漬け菜の一種である体菜（たーさい・たいさい）が交雑して生まれた品種とされ、古くから大阪周辺で栽培されていました。明治時代初期はおもに天満橋周辺での栽培が盛んだったことから「天満菜（てんまな）」と呼ばれることもあります。現在でも「なにわ野菜」の1つとして、大阪や京都、奈良で栽培されています。

肉厚で甘味の増した、冬の旬「しろ菜」をぜひ郷土料理で！

しろ菜と白菜の一番の違いは外見です。白菜は幾重にも葉が巻いて結球する野菜ですが、しろ菜は結球せず、小松菜のような見た目をしています。しかしながら白菜から生まれただけあって、味や食感は白菜に似ています。

かつて、しろ菜の旬の時期は初夏～夏とされていました。ほかの葉野菜が少なくなる夏に、早生種のしろ菜が出回るからです。しかし近年では、晩秋～冬に収穫される晩生種のほうが肉厚で甘味も増すため、冬もしろ菜の旬の時期として扱われるようになりました。

クセがなくあっさりした味わいで、火を通すとしんなりと柔らかくなります。浅漬けや辛子和え、おひたしや煮浸しにすると美味しいです。さつまいもとしろ菜を出汁と味噌で煮た「大阪しろなとさつまいものおつけ」という、南大阪の河内で昔よく食べられていた郷土料理もあります。

気がつけばもう年の瀬...めぐる歴史に想いをはせながら、寒い冬で冷えた体を芯から温める、郷土料理をいただくのも素敵な過ごし方ですね。それでは皆さま良いお年をお迎えください～！

（文責：まひる）

今月のおすすめ①

農薬・化学肥料・除草剤不使用の もち米からできた

『ヤマフクもち・羽二重もち』



いよいよ12月。これから年末年始に向けてお餅を食べる機会が増えますね。鍋のシメに入れたり、年始のお雑煮や焼き餅など皆さまも何度か口にされるのではないのでしょうか？

今年は、定番のヤマフク餅のお餅に加え、羽二重餅のお餅が登場です。羽二重餅は、福井県の和菓子の商品名にもなっている品種で、聞き覚えがある方もいらっしゃるのではないかと思います。

ヤマフクもちは、コシが強く、上品な味わいが特徴です。羽二重もちは、柔らかく、粘りがあり、きめ細かな舌ざわりの食感で、もち米として高い評価を受けています。

ジェイ農園のヤマフクもちは、うるち米を混ぜているため切れが良く、お年を召した方や小さなお子さまでも安心してお召し上がりいただけると評判のお品です。

あるお客様のご主人がお餅好きでよくジェイ農園のヤマフクもちをお求めいただくのですが、お一人でお留守番をされているときおやつにお餅を食べることがあるらしいのです。ジェイ農園のお餅だと切れが良いので、安心して食べてもらえるとおっしゃっていました。

一方、羽二重もちは、昨年末にジェイ農園で餅つき大会を開催した際に、参加者の子どもたちから「とても伸びが良くて、焼き餅にして醤油や塩などつけなくてもおいしい」と好評でした。

どちらのお餅も評判が良いお品です。ぜひご賞味ください♪

●ヤマフクもち もち米 ヤマフク餅・うるち米

●羽二重もち もち米 羽二重餅100%

各1,080円(税込)

(文責:砂田)



▲ヤマフクもち



▲羽二重もち

今月のおすすめ②

農薬・化学肥料・除草剤不使用の 『キクイモ』



キクイモは、キク科ヒマワリ属の多年草で、北アメリカが原産とされています。アメリカの先住民の貴重な食料だったと言われており、日本へは江戸時代末期に伝来しました。病気や害虫などに強く繁殖力が強いことから、現在では日本全国で栽培されるようになりました。キクイモには「天然のインスリン」と呼ばれるイヌリンという物質が含まれていて、血糖値の上昇を抑える効果があるとしてメディアなどで注目されています。

キクイモは、同じキク科のゴボウと同じような香りや風味があり、「おすすめの料理は何？」とお尋ねいただくと、「きんぴらです」と回答しています。

キクイモは、生でも食べられるのですが、生はちょっとという方には、きんぴらでお召し上がりください。甘辛い味付けのきんぴらはとてもおいしいです。生で食べるとシャキシャキとした食感ですが、加熱するとホクホクした食感へと変化するので、味噌汁の具材やスープの具材、他の野菜との炒め物など何でも使える便利な野菜です。

その他、薄切りにしたキクイモを高温の油で揚げて、おやつにするのも良いですね。揚げたキクイモチップスに塩を少し掛けるだけでおいしくいただけます。

調理も案外楽でして、外皮を取らずそのままお召し上がりいただけるので、泥や埃だけ取り除いて調理していただけたらと思います。

調味料も和・洋・中とどれでも合うので、あると便利な野菜です。

ジェイ農園では、黄色いキクイモと紫色のキクイモの2種類を栽培しています。それぞれ特段味の違いはありません。強いて言いますと、紫キクイモにはポリフェノールが含まれているので、その分、黄色いキクイモより栄養価が高いと言えます。

これからおいしいキクイモのシーズンです。いろいろな料理をお試しいただけたらと思います。

(文責:砂田)

2025年12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 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
7 (株)今井商会 ガーデン翠ヶ丘	8	9	10	11 ミオソラマルシェ	12	13 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
14 (株)今井商会 ガーデン翠ヶ丘	15	16	17 元町水曜市	18 ミオソラマルシェ	19	20 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
21 (株)今井商会 ガーデン翠ヶ丘	22	23	24 淀屋橋オドナマルシェ	25 ミオソラマルシェ	26	27 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
28 (株)今井商会 ガーデン翠ヶ丘	29	30	31	1/1	2	3

年末年始のお休みは1/4(日)まで



●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: 12/4(木)、12/11(木)、12/18(木)、12/25(木)

時間: 11:00-18:00

場所: 大阪市天王寺MI0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: 12/6(土)、12/13(土)、12/20(土)、12/27(土)

時間: 10:00-12:30

※今月は、「ろっこうおーがにつく食堂」はありません。

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: 12/17(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: 12/24(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: 12/6(土)、12/13(土)、12/20(土)、12/27(土)

時間: 14:00-16:00

※12/27(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: 12/7(日)、12/14(日)、12/21(日)、12/28(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: 12/7(日)、12/14(日)、12/21(日)、12/28(日)

時間: 15:30-17:00 ※営業時間を変更しています。1月までは、この営業時間です。

場所: 兵庫県芦屋市翠ヶ丘町7-10

丹波市春日町が発祥!「丹波大納言小豆」

12月に入り、小豆が登熟はじめ、青々としていたサヤが茶色に変わってきました(写真は11月の撮影)。

去年は黒枝豆(黒大豆)と同様に不作で、地元JAが「災害級」と形容するほどでした。同じ丹波地域の京都府亀岡でも、「ほぼ全滅」という言葉が、京都新聞に掲げられるほどでした。



そのこともあって、丹波市内での小豆の作付面積が、昨年よりも26%も減っています。

丹波の小豆ではありませんが、他の品種で、気温が35℃以上になるとサヤ付きが悪くなったという研究結果があるようで、今年もどうなることかと心配しながら小豆畑に足を運んでいました。

今年は何とか収穫にこぎつけられそうな様子ですが、一時、全国で過去最高の気温を出すほどの暑さもあって、以前に比べるとサヤの数はかなり少なくなっています。

これから、刈り取り(もしくは、摘み取り)→ サヤの乾燥 → 脱粒 → 豆の乾燥 → 選別という工程を経て、皆様の前に並べられるのは1月以降になりそうです。

ジェイ農園で育てている小豆は「丹波大納言」という種類の小豆で、実はジェイ農園のある丹波市春日町国領地区が発祥と言われています。そもそも、小豆はかなり古くから日本列島に入ってきており、「古事記」「日本書記」に記載があるようです。

国領地区の小豆の記録は、昭和初期に編まれた丹波氷上郡誌に記載があ

り、「寶永二(1705)年領主青山下野守本郡国領村東中に産する小豆は他の種類に比して優良なるを賞揚し、特に庄屋に命じ、精選種一石を納めしめ、更に其の内より一斗を特選して、幕府に献納す」とあり、その後、青山侯が国替えになったあとも幕府への小豆の献納は明治維新まで続いたとされています。

明治期の別の記録にも「国領村産を上品とす」とあり、綿の栽培のすき間で栽培され、それが販路として「西京へ七歩大坂へ二歩神戸へ一歩位の割合に輸送」され、京都を中心に、大阪や神戸に出荷されていたようです。

それが、明治後半ごろから綿作の衰退とともに小豆の栽培も減少しますが、それでも大正期には、綿に替わって、煙草とともに栽培されるようになり、昭和40年ごろまで栽培は続いていたようです。ただ、それ以降は、いわゆる「畦豆」※1程度で、本格的な栽培はほとんど行われなくなっていたとのこと。今は、昨年の26%という大幅減少ですが、170haほどが作付されています。

丹波大納言小豆は、丹波黒大豆(黒枝豆)、丹波栗と合わせて「丹波三宝」と言われています。気候的に年々栽培が難しくなっていますが、ジェイ農園でも“無肥料無農薬”で、引き続き育てていきたいと思っています。

※1 田んぼでお米を作っている間に、あぜ道で育てられた大豆や小豆のこと。

【参考】

・島原作夫「伝統産地の丹波大納言小豆と和菓子」『豆類時報No.77』2014年12月

・「特産『大納言小豆』に異変 高温少雨影響？でさや付かず」『丹波新聞』2024年10月15日付

(文責:上野)

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。



＼味も見た目もキュンとする万能な箸休め／

菊花 かぶ

作り方

- 1 かぶを洗い、葉元を切り落として縦に皮をむき、割り箸ではさむようにしておく
- 2 包丁が割り箸にあたるまで2mm間隔で細かく切り込みを入れる
- 3 90度向きを変え、同様に切り込みを入れたら塩水に30分漬ける
- 4 形を崩さないようにしほり☆を全て混ぜ合わせ、1時間以上漬ける
- 5 菊の花のように広げて形を整えあれば唐辛子の輪切りを飾って完成

材料 (2～3人分)

- ・かぶ・・・・・・・・・・ 2個
- ・塩・・・・・・・・・・ 小匙1
- ・水・・・・・・・・・・ 200ml
- ☆砂糖・・・・・・・・・・ 大匙1
- ☆塩・・・・・・・・・・ 少々
- ☆お酢・・・・・・・・・・ 120ml

一見手間に見えますが、割り箸を使えば想像よりも簡単に飾り切りができます。かぶは長寿を願う縁起物で、菊は邪気を払うと言われているため、健康や繁栄を願う縁起の良い酢の物です。ぜひ一度お試しください^^

＼繊細な里芋の風味を存分に味わえます！

里芋の白煮



材料 (2~3人分)

- ・里芋・・・・・・・・・・ 5個
- ・柚子の皮・・・・・・・・ お好み
- ☆砂糖・・・・・・・・・・ 大匙1/2
- ☆みりん・・・・・・・・・・ 大匙1
- ☆塩・・・・・・・・・・ 少々
- ☆だし汁・・・・・・・・・・ 200ml

※今回はぬめりを取るために塩で軽くもみ洗いしましたが、お米のとぎ汁や、酢水で下茹でする方法もあります

作り方

- 1 里芋を洗い、上下を切り落として縦方向に皮をむく
- 2 1を塩で揉み、流水でよく洗う
- 3 かぶるくらいの水を鍋に入れて沸騰するまで中火にかける
- 4 お湯を捨て、軽く洗ったら☆を全て加え、落とし蓋をして20分ほど煮る
- 5 火を止め、冷めるまで蒸らして味を馴染ませる
- 6 食べる直前に温めて、柚子の皮を飾ったら完成



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



●年末年始の営業のご案内●

年末年始のお休み：2025年12月30日(火)～2026年1月4日(日)

◆通信販売

2025年12月30日(火)～2026年1月4日(日)までお休みをいただきます。

この間の出荷はございません。年内最終出荷日は、12月26日(金)でございます。

年末年始のお休みの間にご注文いただいた商品につきましては、2026年1月6日(火)から順次出荷させていただきます。ご了承くださいませ。

◆マルシェ・出張販売

マルシェ・出張販売の年内最終の営業日は、12月28日(日)の西宮・芦屋の出張直売所でございます。年内年始に必要な野菜や加工品をご用意する予定でございます。

初売りは、2026年1月8日(木)のミオソラマルシェで、それ以降は通常営業になります。詳細は中面6-7ページをご覧ください。

年内は大変お世話になりましたこと、心より御礼申し上げます。ありがとうございます。
2026年もどうぞよろしくお願い申し上げます。皆さまの年末年始が素敵なものになりますようにお祈り申し上げます。
スタッフ一同

「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