

丹波だより

2026年2月号 NO.92

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

もう2月です。1月の大雪の影響が残ります。寒々とした雪景色の中、まさに深深とする空気感に久々に触れ、体が芯から透き通るような感覚を覚えます。

ますます地球ガイアの上昇エネルギーが自然全体からしみだしてきているようにも感じられます。植物たちも、動物たちも、特に空の風景がますます洗練され、雲間から精妙な光の帯を地上に注ぎながら太陽を背景に神々しく輝いています。

もう新地球その活動を活発化させ、人類の受け入れを準備しています。人類自身の波動上昇を待っています。目覚めて波動を上昇させ、新地球で共に新たな文化、文明を構築していく事を心より願っています。

いきなり「選挙」です。良いも悪いも国民の品格と、本気度を試す選挙です。その意味でgoodタイミング！！利権も、忖度も、コネも吹き飛ばす選挙です。(吹き飛ばせればですが・・・)

国民一人一人がどうしたいのか、どう判断するのか、何を目指すのか、だれに託すのか、『この国は戦後、もしくは明治以降何が問題だったのか？！』『この国を主権者としてどうしたいのだ？！』『日本における民主主義とは

何なんだったんだ?!』が問われます。

本当の意味で、選挙民一人一人の人生観と、国家観と、社会的価値観が測られる選挙です。世界から見て日本人は本物か？本当に誠実で、他人思いで、愛すべき人々なのか、自分より他者を重んじ、世代を超えた『恩送り』の精神は今も生きているのか？ 試されます。そういう意味でもgoodタイミングだと思います。私は。

いまさら、政治家たちを『悪い』などと言ってもまったく意味がありません。選んだ国民が悪い。選挙に行かなかった国民が悪い。騙されていても気づかない国民が悪い。自民党の選挙本部は、実質ある宗教団体が仕切っていたと知らなかった国民が悪い。

特に、そのおこぼれに与った国民が悪い。だから、ここまで国民が貧しくなった。それでも、「自民党や立憲民主党や公明党や」を応援し、おこぼれに与ろうとした後援会など典型的『社会悪』です。だから、今を放任し、現状に文句を言うだけで立ち向かわなかった我々が悪いのです。間違っていたのです。

広告宣伝費に大金をはたき、結果マスコミを実質「金」で支配し、ジャーナリストを全部表舞台からたたき出し、芸人に「報道番組」まで仕切らせ、それで良しとした我々が間違っていたのです。

コマーシャル料に支配されたマスコミ。例えば大手有名化粧品の原価は3%だそうです。では、なぜそこまで高い？『なぜか？』です。

我々国民が『テレビは偉い』『テレビは嘘を言わない』『NHKは絶対だ』と信じ込み、一切振り返らず、検証もせず、本当か？を疑わず、まったくの『鵜呑み』の楽を決め込んでいたからです。判断や物事の捉え方をマスメディアに丸投げし、国民(主権者)がまったくの『楽』・『消費生活』を決め込んでいたからです。今後、日本の戦後史の検証が始まるでしょう。その第一波としての、「代議士」選びが行われます。本気の日本、本気の(将来を継ぐ子どもたちに責任を持つ)大人が試されます。心してかかりたいと思います。(文責:社)

伝統的な京野菜「水菜」と「壬生菜」について深掘り！！



水菜



壬生菜

京都では「水菜が並び始めると冬本番」と言われています

全国どこでもみかけるポピュラーな野菜のひとつ、水菜は主に茨城県や福岡県で栽培されていますが、実はれっきとした京野菜で、「京菜（きょうな）」と言います。畑の作物と作物の間（畦の間）に水を引いて栽培していたことから、「水菜」と呼ばれるようになりました。当時は肥料を使わず、たっぷりの水のみで栽培していたのだとか。スーパーなどで一年中出回っていますが、京都では「水菜が並び始めると冬本番」と言われるほど、旬の寒い時期に甘さが増して味がグッと良くなります。

その名の通り、水分たっぷりのシャキシャキした食感とクセのない味わいが特徴で、肉や魚の臭みを消す効果もあります。鍋物、サラダ、炒め物、おひたしなど和・洋・中問わずに幅広く活躍します。

意外に感じるかもしれませんが、食物繊維をはじめ、さまざまな栄養素が豊富でビタミンB2・B6・葉酸、ビタミンCやカリウム・カルシウム・鉄が多く含まれるため、免疫力向上・美肌効果・貧血予防・腸内環境改善などに効果的であるようです。また、アブラナ科特有の辛味成分（アリルイソチオシアネート）による抗菌作用や血栓予防効果も期待できます。

水菜とカブの自然交雑によって誕生した「壬生菜」とは？

一方で壬生菜（みぶな）も伝統的な京野菜で水菜と似ていますが、よく見ると葉に切れ込みがなく丸みのあるのが特徴です。江戸時代に京都の壬生地区で水菜とカブの自然交雑によって誕生したとされています。さっぱりとクセのない水菜に対し、独特の風味とほのかな辛味・苦味があります。サラダ、和え物、鍋など水菜同様、幅広く使われますが、特に漬物に向いており、浅漬け、千枚漬け、糠漬け、からし漬けなどが有名です。

ビタミンCやβ-カロテンが豊富で、風邪の予防や抗発がん作用・免疫賦活作用があるとされており、髪や皮膚、目の粘膜などの健康維持に加えて、喉や肺など呼吸器系を守る働きもあるようです。更にカリウム・カルシウムも多く含んでいることから、骨の健康維持にも効果的なんだとか。ぜひ今が旬の水菜・壬生菜を食べて日々の健康に役立てていきましょう♪

（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 『ニンジン』



「ジェイ農園のニンジンは、味と香りが強めです。」 マルシェや出張直売所で筆者がよく口にする言葉です。

どうしてこのようなことをお伝えするかと言いますと、野菜販売に携わった当初、あるお客様から「ジェイ農園のニンジンは、香りと味が強くてちょっと苦手」と言われてから、このようなことを接客時に言うようになりました。購入前にお伝えしておけば、お互いのために良いのではと思ったからです。

実はジェイ農園のニンジンは、自家採種のものであるため、丹波市に合ったニンジンになりつつあり、自由に且つ元気に育っているためニンジンの味と香りが強くなりがちのようです。そのためスーパーマーケットで売られている一般的なニンジンを食べ慣れた小さなお子さまは苦手とされてしまうことがあるようです。

そんな個性の強い、本来あるべきニンジンの味を持つニンジンを個人的には好きなのですが、皆さまはいかがでしょう？

さて、最後に件のニンジンを数多く食してきた(笑)筆者がおすすめするレシピをご紹介します♪

ニンジンの味を生かしたナムル♪

●材料:

ニンジン 2本、ごま油 大さじ2、塩 ひとつまみ、白いりごま お好みの量

●作り方:

- ①ニンジンを斜め薄切りにして重ね、細切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ、温める。ニンジンを入れ、中火の弱火で炒める。
- ③ニンジンの量が減り甘味が出たら塩をふり、軽く混ぜ合わせ馴染ませる。
- ④白ごまをふり軽く混ぜ、皿に盛り付ける。

※冷蔵庫で2～3日作り置きできます。

少し個性的なジェイ農園のニンジン。ぜひ、この機会に香りや味をご堪能いただきながらお召し上がりください。
(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 『サツマイモ・安納芋』



前号では、サツマイモの紅はるかをご案内いたしました。今号では、サツマイモの安納芋をご紹介しますと思います。

濃厚な甘みとねっとりとした食感が特長で、「畑のスイーツ」とも呼ばれている安納芋。糖度は生の状態でも高く、加熱すると一気に甘くなるという特徴があります。オレンジがかった果肉と小ぶりで丸みを帯びた形が特徴的で、秋から冬にかけてが旬です。水分を多く含むため、加熱するとクリーミーでしっとりとした食感になります。

安納芋と比較される品種で前号でご紹介した、ねっとり系の「紅はるか」、しっとり系の「シルクスイート」が挙げられます。

それらの違いを箇条書きにしてみるとこんな感じでしょうか。

- 安納芋……濃厚な蜜の味を楽しめます。
- 紅はるか……スイーツかと思うほどの甘さを楽しめます。焼き芋をされる方の中では、紅はるかが一番とおっしゃる方が多いです。
- シルクスイート……収穫して間もない時は、粉質で少しホクホクした感じに焼きあがることが多く、しっかりと熟成されたシルクスイートは甘みが増し、水分が多く、じっくり火を通すと絹のようにしっとり滑らかな食感になるのが特徴です。

安納芋は、おかずには甘すぎるため不向きなように思います。焼き芋、蒸し芋、スイーツにお使いいただけたらと思います。

他の品種より少量ですが、今年もおいしい安納芋をご用意しています。店頭でご覧になりましたら、ぜひお手にとってご覧ください。

(文責:砂田)

2026年 2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 (株)今井商会 ガーデン翠ヶ丘	2	3	4	5 ミオソラマルシェ	6	7 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
8 (株)今井商会 ガーデン翠ヶ丘	9	10	11	12 ミオソラマルシェ	13	14 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
15 (株)今井商会 ガーデン翠ヶ丘	16	17	18 元町水曜市	19 ミオソラマルシェ	20	21 ろっこうおーがにつく市 マメヒコ神戸店
22 (株)今井商会 ガーデン翠ヶ丘	23	24	25 淀屋橋オドナマルシェ	26 ミオソラマルシェ	27	28 ろっこうおーがにつく市 ろっこうおーがにつく食堂 マメヒコ神戸店

●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：2/5(木)、2/12(木)、2/19(木)、2/26(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：2/7(土)、2/14(土)、2/21(土)、2/28(土)

時間：10:00-12:30

※「ろっこうおーがにつく食堂」が2/28(土)開催。

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：2/18(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：2/25(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：2/7(土)、2/14(土)、2/21(土)、2/28(土)

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：2/1(日)、2/8(日)、2/15(日)、2/22(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：2/1(日)、2/8(日)、2/15(日)、2/22(日)

時間：15:30-17:00 場所：兵庫県芦屋市翠ヶ丘町7-10

「輸入米のこと」

一昨年から続く米不足により、備蓄米の放出と、輸入米の増加で、スーパーの店頭にも、それらの商品が並びました。

輸入米と聞くと「どうせおいしくないんじゃないの」と反射的に思ってしまう気持ちを抑えて、一度は食べてみよう、「カルローズ」(アメリカ産)と「むすびの郷」(台湾産)を購入しました。

日本のお米が「短粒種」であるのに対し、カルローズは「中粒種」、むすびの郷は「短粒種」にあたりますが、大きなくくりではどちらのお米もいわゆる「ジャポニカ種」になります。

カルローズは、やや長めの形で粘りと甘みは少なく、クセのない香りが特徴で、むすびの郷は、ふっくらとした食感とほのかな香りがあって日本のお米に近いそうです。

そして、実際に食べてみました。普段から粘りが少ないお米を食べているためか、いずれのお米も、味や食感、香りなどに違和感なくいただくことができました。やや上から目線で「別に問題なくおいしいよなあ」などとエラそうに話をしていましたが、後日、ある新聞記事^{注1}が目にとまり、「しまった」と思いました。

「輸入米から残留農薬検出 日本では米に使えない農薬も」

時々あることなのですが、自分たちは農薬や肥料を使わないことが当たり前になっているために、他の農産物も同じように農薬、肥料を使っていない前提で見えてしまうことがあります。また、平成の大冷害(1993年)で、米不足になったときに食べたタイ米の記憶が強いため、輸入米と聞くと「普通においしくいただけるのだろうか?」という味や食感、見た目などに意識が向いていました。

自分たちがなぜ「無肥料無農薬」で栽培しているのかということを忘れて、「おいしくればいいんじゃないの、輸入米でも」という浅はかな思いに浸っていたことを反省しました。

その時に見た新聞記事では、調査対象は「アメリカと国産のブレンド米1件、アメリカ産1件、ベトナム産2件、台湾産1件」で、鮮度調査はいずれも良好、ベトナム産は2件ともやや鮮度が低下する傾向だったようです。

ポイントとなっているのは、台湾産米からは、日本では米への使用が認められていない

殺菌剤が検出され、ベトナム産米からは農薬登録が失効している殺虫剤が検出されたとのことでした。

お米に対して「使ってもいいよ」とされていない農薬の成分が検出されたことは、「安全」を担保したルール違反であるため当然問題ではあるのですが、輸入農産物は、当然大規模で栽培され農薬や化成肥料も使われることになります。また、ポストハーベスト農薬^{注2}の問題もあります。

実際、ベトナム産から検出されたものはポストハーベストで使用されることのある農薬でした。この調査は、農民連食品分析センターが独自で調査されたようですが、農水省も輸入農産物のカビ、重金属、農薬、遺伝子組み換えなどの検査を行っています。

2025年に農水省が公表した分析結果をみると、上記の農薬と同じものがベトナム産のお米から検出されています。また、先述した台湾産米から検出されたものと同じ殺菌剤は、中国、インド、パキスタン、タイのいずれのお米からも基準値以下ですが検出されていました。

農薬は使用しないにこしたことはありませんが、輸入農産物で怖いのが、カビ毒による汚染です。特にアフラトキシンと言われるカビ毒は、天然の物質の中で最強と言われほど猛烈な発がん性があるため、ポストハーベスト農薬によってカビが発生しないようにされています。国内でまかなえるのであれば、そうしたカビ毒やポストハーベスト農薬の心配も軽減でき、より安心できるお米や食べ物を手にすることができます。

お米不足の問題は落ち着いてきたようですが、過去5年で農家が25%減少し、2030年には東北地方の農地面積と同じ田畑が耕作されなくなると言われていますので、すぐに同じ問題が出てくると考えられます。ジェイ農園のような小さな農園ではできることは限られますが、少しでも多くの方に安心していただけるようにがんばっていきます。

(文責:上野)

注1 農民連発行『農民』2025年9月22日(第1667号)

注2 収穫後の農産物に使用する殺菌剤や防かび剤などのこと。日本では使用が認められていないため、輸入農産物に使用される防カビ剤などは「食品添加物」として一部使用が認められています。

〔参考〕

・クラシルWebサイト

<https://www.kurashiru.com/articles/0a48b03d-1a1d-41f9-b0d0-5f483577f5e5>

最終更新日 2025.8.25

「カルローズ米」とは？日本米との違いや、おいしい炊き方についても解説！

・西友プレスリリース2024.11.12

<https://www.seiyu.co.jp/assets/images/taiwanrice.pdf>

「西友、台湾産のジャポニカ米「むすびの郷」を11/14(木)より発売」

・農水省 令和7年10月31日公表

「米穀(食用)のカビ毒、重金属及び残留農薬等の分析結果(国別)(令和6年度)(2024 FY)」



乾燥しいたけ と生姜のスープ

作り方

材料 (2人分)

- ・乾燥しいたけ軸スライス・ 15g
- ・生姜・・・・・・・・・・ 15g
- ・長ネギ・・・・・・・・・・ 10cm
- ・豆腐・・・・・・・・・・ 1/2丁
- ☆酒・・・・・・・・・・ 小匙2
- ☆砂糖・・・・・・・・・・ 小匙1
- ☆醤油・・・・・・・・・・ 大匙1
- ☆ごま油・・・・・・・・・・ 小匙1
- ・塩胡椒・・・・・・・・・・ 少々

- 1 乾燥椎茸を軽く洗ってからボウルに入れて水500mlを加え、一晚冷蔵庫において戻す
- 2 生姜を洗ってすりおろし、長ネギを刻んで豆腐をさいの目に切る
- 3 鍋に1を戻し汁ごと入れて2と☆を全て加え、中火で煮る
- 4 沸騰したら弱火で更に3～5分ほど灰汁を取りながら煮て、塩胡椒で味を整えたら完成

冷水で一晩じっくりと寝かせた旨味たっぷりの戻し汁を
存分に味わえるスープです。

どうしても時間がない場合は常温で30分～1時間ほど戻してもOK!



乾燥しいたけ

の含め煮

作り方

材料 (2~3人分)

・乾燥しいたけスライス・・ 25g

☆酒・・・・・・・・・・ 大匙1

☆砂糖・・・・・・・・・・ 大匙1

☆みりん・・・・・・・・・・ 大匙1

☆醤油・・・・・・・・・・ 大匙1

- 1 乾燥椎茸を軽く洗ってからボウルに入れて水300mlを加え、一晩冷蔵庫において戻す
- 2 鍋に1を戻し汁ごと入れて☆を全て加え、中火で煮る
- 3 沸騰したら落とし蓋をして弱火で20分ほど煮る
- 4 時おり灰汁を取りながら汁気が少なくなるまで煮詰めたら火を止め味をなじませて完成

少なめの水で戻して煮詰めると時短になりますが、
多めの水で戻してじっくり煮詰めると旨味たっぷりの仕上がりに♪



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。



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