

丹波だより

2026年3月号 NO.93

ジエイ農園は、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

今年も、もう3月です。

「冬季オリンピック」も終わり、人々に日常が戻っています。丹波では、毎年この時期になると、熊たちの大好きな「フキノトウ」が芽吹きます。「土筆」も土くれの中に顔をのぞかせます。

春です。太陽の輝きも気温に関係なく煌々と照り付け、ようやく寒さから解放され、花(桜)が待ち遠しい季節となります。

生き物たちの冬越えを喜ぶ明るい声がここに響きます。冬の寒さが厳しいほど、春の柔らかい気温と水の和が生きていることの喜びを倍増させるようです。



選挙も終わりました。

今回の選挙では『左派』が壊滅、結局事実上、自民党一強となり、これから『右派』の大掃除が始まりそうです。すべては、世界規模での「利権政治」の終焉へ向けた歴史的「始末、処理」が進んでいるようです。

荒唐無稽とされていた『陰謀論』が実は世界的『陰謀』そのものであることも白日の下にさらされ、人類史的「支配」と「被支配」の構造も明確になりつつあります。かの911事件も実際はドローンを駆使した演出であり、とどめは「核」を用いたビルの解体であったこともすでに露見しているそうです（欧米では・・・）。

相対的に二極化が激しいほど、人は「本当の苦しさ」と同時にその「本当の大切さ」を実感するのかもしれませんが。そのコントラストが大きければ大きいほど「気づき」と「学び」が大きいのでしょう。その意味で歴史的には、人類にとって、今回公開された「エプスタイン文書」がその典型かもしれません。

「神」が居れば「悪魔」もいる、「光」があれば「闇」があり、「善」があれば「悪」があり、その「行きつ」「戻りつ」しながら、「魂」は鍛えられていくのかもしれませんが。それが「日月神事」に言う「抱きまいらせよ」ということなのではないでしょうか。

今、全世界的トランプ革命は7月4日を目指して最終段階へと進んでいるようです。アメリカの独立記念日を目指して驀進しています。「金融」も「国際関係」「政治」もガラガラポンを目指して進んでいます。人類2千年の総括を行おうとしているようです。日本はDSの資金源だったようです。（いくらまっとうに働いても、日本人が楽にはならないはずです……。むしろ、それでここまでよく持ちこたえてきたものだ、その底力に感心します。）

これから、世界で何十万人もの子どもたちが消えたことも明確にされ、日本の歴史的真実「明治維新とは何だったのか」「いつまでもくすぶり続ける日本航空123便事件とは？」も暴露されていくでしょう。小さなこと言えば、いくら被災地に寄付しても、なかなかその寄付が当の被災地に届かないという理由も明らかになるでしょう。

これから、壮大な人類史における歴史的事実が明らかになっていくと思われます。

（文責：社）

タケノコにも種類があります！代表的な3品種をご紹介します♪



細かな産毛があり、太い孟宗竹



模様がなく、つるんとして細長い淡竹



模様があるが、つるんとして細長い真竹

孟宗竹（モウソウチク）

真っ先にイメージするTHE・タケノコがこちらの「孟宗竹」。日本で最もポピュラーな品種です。肉厚で柔らかく、香り高いのが特徴です。甘味・旨味・ほのかな苦味のバランスが良く、春の味覚の代表格と言えるでしょう。米ぬかや重曹などで茹でてアク抜きをしてから、炊き込みごはん、煮物、天ぷらなどにするのがおすすめです。九州から関西にかけて広く栽培されており、3月初旬~5月中旬に旬を迎えます。鹿児島などの温暖な地域では、11~12月ごろに土から出る前に掘り起こされた「早掘り筍」と呼ばれるものも収穫されます。アクが少なく柔らかく、甘みのある栗のような食感が特徴だそう。他の品種に比べて長い期間旬を楽しむことができるのも嬉しいですね。

淡竹（ハチク）

前述の孟宗竹が伸び切り、食べられなくなった5~6月上旬ごろに旬を迎えるのが「淡竹」です。小ぶりで柔らかい食感のあっさりとした味わいで、アクやえぐみが少ないため、下茹でをするだけで食べることができます。産毛がなくつるんとした見た目で細長く、地面から30~40cmほど出てきてから収穫します。孟宗竹と同じように幅広い調理法で美味しくいただけますが、特に和え物にするとみずみずしさと食感の柔らかさが活かされ、その繊細さを堪能できます。

真竹（マダケ）

そして淡竹より少し遅れた5月下旬から収穫されるのが「真竹」。生長して大きくなると竹細工の材料としても使われる、あの竹です。採れたての新鮮な状態であればアクが少なく、刺身にして食べても非常に美味しいのですが、収穫後に時間が経つと苦味が出てくるので「苦竹」とも呼ばれます。孟宗竹、淡竹に比べると味や食感がしっかりしているので料理の主役におすすめです。採れたて新鮮なものは刺身で、コリコリの食感と味わいを活かすならバター醤油炒めなど、こっくりした味付けの炒め物はいかがでしょうか？

（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 『シロナ』



シロナのご紹介です。シロナは、クセがなく、いろいろな料理に使える便利なお品です。

例を挙げれば、おひたし、煮物、煮びたし、鍋の具材、炒め物など使えない料理は無いのではないかと思います。調味料との相性もよく、その味に染まりやすいのも特徴です。

シロナは、「大阪しろな」の別名を持つ、大阪近郊が産地のアブラナ科の野菜です。明治初期には大阪市の天満橋や天神橋のあたりで盛んに栽培されていたため、その場所名から「天満菜」とも呼ばれていたそうです。

シロナは、ハクサイに近い葉物野菜で、ハクサイと大きな違いは、結球しているかしていないかの違いで、味や食感はハクサイに似ています。

シロナを栽培している大阪では、旬の時期は初夏～夏とされていました。他の葉野菜が少なくなる夏の時期に、早生種のシロナが出回るからです。このため長い間、シロナは夏が旬の葉野菜として扱われていました。しかし実際は、晩秋～冬に収穫される晩生種の方が肉厚で甘味も増します。

●シロナのたいたん

材料:シロナ 1束、うすあげ 1枚、☆だし汁250ml、

☆醤油 大さじ3と1/3、☆みりん 大さじ2、☆砂糖 小さじ1

料理方法:

- ①シロナは3cm幅に切る。うすあげは短冊切りにする。
- ②鍋に☆を全て入れ火にかけ、うすあげを加える。
- ③沸騰したらシロナを加える。
- ④シロナがしんなりしたら火を止め、冷まして味をなじませて完成。

この他にもおすすめのレシピはありますので、マルシェや出張直売所に担当スタッフにお尋ねください。

ぜひ、あると便利な野菜、シロナをたくさん使ってご堪能ください。

(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 新商品『キクイモチップス』

ジェイ農園のキクイモで作った『キクイモチップス』のご紹介です。自然栽培で育ったカラダに良いといわれているキクイモを薄切りにして、じっくり乾燥させたキクイモのチップスです。



▲キクイモチップス2mm

厚みは2mmと4mmの2種類をご用意しました。当初は、どちらかに決めるために試しに作ったのですが、ジェイ農園内で好みが二分し、それぞれの良さがあるので、両方とも作ることにになりました。

2mmの薄切りの方は、サクツとした食感で甘味すら感じられます。塩をかけてポテトチップスのようにおやつにすることもできます。またサニーレタスやベビーリーフの上に少し砕いてパラパラと振りかけるのも食感を楽しめておいしくいただけます。



▲キクイモチップス4mm

一方、4mmの少し厚みのあるものは、キクイモの味が濃厚で肉厚の分、パリッというよりもしっとりとした仕上がりです。味もキクイモの味がハッキリとしていますので、料理に使うには、こちらが良いという意見も多くありました。例を挙げますと、味噌汁やスープの具材として、塩をまぶして副菜にしたり、きんぴらにしたりといろいろな料理に使えそうです。

●ベビーリーフとキクイモチップス(2人分)

材料:ベビーリーフ200g(小)のもの1袋

キクイモチップス2mm厚のものを適量

料理方法:

- ①ベビーリーフを水洗いして、ザルに入れて水を切る。
- ②キクイモチップスをラップもしくはビニール袋に入れて砕く。
- ③皿にベビーリーフを盛り付け、砕いたキクイモチップスを振りかける。
- ④お好みの塩やドレッシングをかけて完成です。

新商品のキクイモチップス、おいしくてカラダにもやさしいので、ぜひお試しください！
(文責:砂田)

2026年 3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 マメヒコ神戸店
29 (株)今井商会 ガーデン翠ヶ丘	30	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: 3/5(木)、3/12(木)、3/19(木)、3/26(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: 3/7(土)、3/14(土)、3/21(土)、3/28(土)

時間: 10:00-12:30

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: 3/18(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: 3/25(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: 3/7(土)、3/14(土)、3/21(土)、3/28(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: 3/1(日)、3/8(日)、3/15(日)、3/22(日)、3/29(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: 3/1(日)、3/8(日)、3/15(日)、3/22(日)、3/29(日)

時間: 15:30-17:30 場所: 兵庫県芦屋市翠ヶ丘町7-10

※時間を30分延長しています。

「作物雌雄説!？」

昨年春ごろ、近所の農家の方から「お米の種モミを雌株から採っている」という話を伺いました。

稲穂の根元の部分から出ている枝梗(しきょう)と呼ばれるモミがついた枝が、左右両方についているか、片方だけかで、雌雄を見分けることができるらしいのです。

そう言われてみると、稲の出来を確認するときに、稲穂についているモミを数えることがあるのですが、その時に、枝梗の付き方が稲穂によって違うものがあるというのは気づいていました。しかし、てっきり、何かの拍子に切れたりして違っているように見えるのだろうと考えていました。

ですので、雄雌の違いで、その差があることを聞いて納得しました。

雌株から種モミをとると良いらしいのですが、たくさんの種モミが必要なため、雌雄を見分けながら取るということはずで、その時は「そういうこともあるのか、おもしろいなあ」と聞くだけに終わっていました。

そして、先日『現代農業』という雑誌をパラパラとめくっていると「今に生かせる江戸農書の技術」という連載に、「草木撰種録より 種は『雌』から採るべし」という記事があり、そこには稲の雌穂だけを選別して種モミにし続けると1反(約300坪)あたり約45kgの増収になると書かれていました。

さらに『草木撰種録』男女の圖^ず(図1)という図が掲載されていて、以前聞いていた雄雌の区別の仕方が稲だけでなく、麦や粟、稗のほか、大根や牛蒡、瓜なども載っていました。

そんな中にサトイモが取り上げられており、その絵を見たときに思い出したことがありました。

この冬、サトイモを収穫しているときに、霜で枯れヌルヌルになったズイキ(葉柄)を親芋から取り除く方法として、左回りにはいできるとキレイに取れるということを見つけました。それでかなり作業ストレスが軽減されたのですが、しかし、ある時それが右回りに変わったことがありました。

寒さで指がかじかんでうまく動かないことも重なり、「どっちなんこれ？ 右なん？ 左なん？」とかなり手間取りながら収穫したのですが、まさにそのことが書かれていました。

「里芋の雄は葉柄が左巻き、雌は右巻きである」

なるほど、雄雌の違いが、右回り、左回りとズイキの剥ぎ取りやすさの違いになっていたのかと、合点がいきました。だからといって葉柄であるズイキがヌルヌルに溶けている状態では左巻きなのか、右巻きなのか判別ができませんので、霜が降りた後のサトイモ収穫は変わらず苦労しそうです。

『草木撰種録』刊行の数年後には、大蔵永常^(注1)が、実証的な「蘭学の知識と顕微鏡による観察」にもとづいて、この「作物雌雄説」の誤りが指摘されたのですが、そうした批判があったあとも、幕末まで農民に浸透しつづけたようです。

それは、同じ大蔵永常が述べているように「世間にて雌穂雄穂といへるはあやまちなれども、雌穂と見立たる穂は粒多く勝れたる穂なれば、これを撰とりて種子に貯ふことはよき手順なるべし」として、実際の栽培上での有効性があったためでした。

そして、『現代農業』での連載記事を書かれている高内実^(注2)さんは、20年ほど雌雄選別をお米で続けられているようですが、自然農法の田んぼでも収量が伸び安定しているということです。

ここまで知ってしまうと「手間だから」で片付けずに、少しでもチャレンジしてみたいですね。ちょっとずつ・・・ですけど。

(文責:上野)

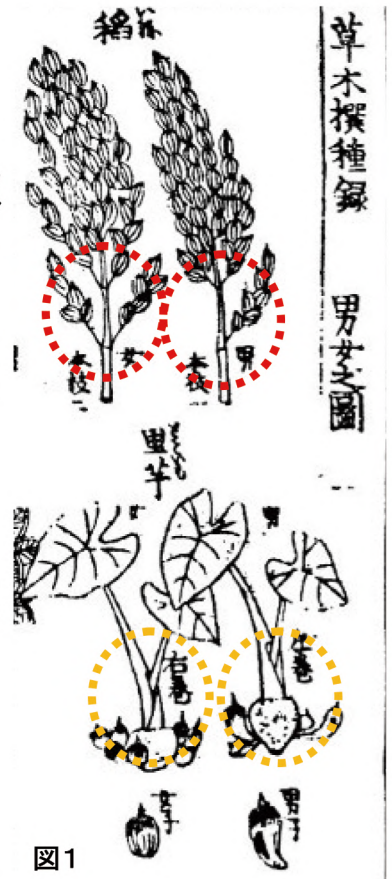


図1:『草木撰種録(下総)』『日本農書全集第3巻』68頁 (『ルーラル電子図書館』農文協より)

注1:江戸時代後期の農学者。諸国を旅して多くの農書をあらわす。農業技術の改良や商品作物の研究にも力をつくし、浜松藩などの行政にも携わる。(Gakken×朝日新聞キッズネット辞典<https://kids.gakken.co.jp/jiten/dictionary01500141/>)

注2:瀬戸内まいふあーむ代表。YouTubeチャンネルの登録者数は10万人を超え、自然農法・循環型農業の魅力と実践知を広く発信。(瀬戸内まいふあーむWebサイト<https://setouchimyfarm.com/staff>)

【参考】

・農山漁村文化協会編集『現代農業』2026年2月号

・『草木撰種録(下総)』『日本農書全集第3巻』(『ルーラル電子図書館』農山漁村文化協会)



菜の花の

お手軽白和え

作り方

材料 (2~3人分)

- ・菜の花・・・・・・・・ 1束 (200g)
- ・木綿豆腐・・・・・・・・ 1/2丁
- ・塩・・・・・・・・ 少々
- ☆練りごま・・・・・・・・ 大匙1
- ☆砂糖・・・・・・・・ 小匙1
- ☆醤油・・・・・・・・ 小匙1
- ☆味噌・・・・・・・・ 小匙2

濾し器で濾したり

フードプロセッサーを使う方法もありますがシンプルにボウルで良く混ぜ合わせるお手軽な白和えです。食べる直前に和えるのが一番大事なポイントですよ。

- 1 木綿豆腐を横に切って半分にしたらキッチンペーパーで包み、重しを乗せて30分ほど冷蔵庫に置いておく
- 2 菜の花を洗って3~4cm幅に切る
- 3 鍋にお湯を沸かし、塩を加えて茎の部分を先に入れる
- 4 1分ほど経ったら葉の部分を加えて30秒ほど茹でる
- 5 すぐに冷水にとって冷まし水気を良くしぼっておく
- 6 1と☆をボウルに入れて滑らかになるまで混ぜ合わせる
- 7 5の水気を再度良くしぼり食べる直前に6と和えて完成



菜の花の

シンプル炒め

作り方

材料 (2人分)

- ・菜の花・・・ 1束 (200g)
- ・オリーブ油・・・ 大匙2
- ・酒・・・ 大匙2
- ・塩・・・ ひとつまみ
- ・醤油・・・ 大匙2
- ・胡椒・・・ 少々

1 菜の花を洗って3～4cm幅に切る

2 フライパンにオリーブ油を熱し
中火で茎の部分を先に炒める

3 葉の部分と酒を加えて
塩を振りながら炒め合わせる

4 醤油をまわし入れたら火を止めて
混ぜ合わせ、胡椒を振って完成

もし時間に余裕があれば、菜の花を水に10分ほどつけておくと
アクやえぐみが抜け、ハリも出ていきいぎします。

下茹でしてから炒めたほうが色良く仕上がりますが
そのまま炒めると菜の花のほろ苦い、味の濃さを楽しめます。



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