



桜が咲きます。春の風が木々を目覚めさせるかのように強く揺らす季節となりました。雨が大地を濡らし、植物たちの開花を促しています。

我々の農園でも、今年の田植えや畑作に備え、急ピッチで準備が進みます。一昨年の「米騒動とは、何だったのか？」はいまだに判然としませんが、季節は廻り、今年も準備は抜かりなく、粛々と進んでいます。

のどかな田園風景がいつものように今年も始まりました。トラクターの音がそこら中に響きます。鳥たちが何羽も虫を啄みながら機械の後に続きます。

その奥、山々の連なりも、無機質な灰色から、緑の薄靄のような木の芽色に見えるようになりました。その中に白やピンクの桜の花が彩豊かに生き生きと命の再生を印象付けています。

季節は着実に進みます。今年の春は特に「空気感」が透き通るように変わり、空や雲の「存在感」が濃くなり、その下に広がる大地がより一層どっしりとした存在感を示しているように思います。

「諸矛盾を抱えた人間社会の営み」もいよいよ終幕へと進み、イラン(イスラエル)情勢も大きな局面を迎えているようです。アメリカも7月の「大団円」を目指して、急ピッチで進んでいます。トランプ氏が、一期目の大統領選で「権力をD.C.から市民に取り戻す」と言った通り、「USA」が「US」へと、建国の父たちの目指した国へとよう

やく回帰します。気づく人、気づかない人、いろいろですが、着実に人類史が「新時代」へと進んでいきます。

そういった時代模様の変化の中、世界で(もちろん日本でも)感性豊かな若者たちの生き方が随分と変化を遂げています。今や、テレビや新聞など関係なく、自分たちの領域で情報交換を始め、組織文化や社風などという縦社会の構図などお構いなく、自分たちの好みと、趣味と、雰囲気ですでに横に繋がっています。

それゆえ、昭和世代のように「価値観」を押し付けられたり、ルールや規則で縛られたりする「会社人生」はもはや彼らの選択肢には無いようです。

各々の生き方が「共鳴」すれば、新たな展開が生まれ、その延長線上に、今まで見られなかったコミュニティが出来上がります。また逆に、新たな出会いがあっても、その共鳴が起これなければ、いいとか、悪いとかではなく、ただ「違い」を認めそれぞれ別の道を選んでいくようです。

といって、社会に対する倫理観や人間としての道徳観、他者を思いやる気持ちはちゃんと身につけているようです。「今だけ、金だけ、自分だけ」など興味がなく、繋がる人と無理なく繋がって、互いに交流を深めながら、楽しく、将来的なビジョンも共有しつつ、創造的な生き方、在り様を模索しているようです。

昭和世代と違って「会社無くして生きる場なし」「就職こそ人生の最大目標」という価値観は全く無いように見えます。むしろその組織主義(国家ではありません)を嫌い(≡合わない)、自分たちの感性の一致がすべて。それだけ日本も(世界も)「存在ベース」では豊かになり、「ご奉公・駆け引き・忖度」などと考えなくとも自由にのびのびと「自分」を生きていける自信を身につけているのでしょう。

他者と何時でも繋がれる手段を手に入れ、世界とも軽々繋がっていける時代に既になっており、「スマホ」一つでほぼ何でも解決。旅行も、会話も、観光も、調査も、研究も、それなりに一人でやっていける段階になっています。

「合うか？合わないか？」「好きか？嫌いか？」がすべて。投げやりではなく、現実的で、合理的で、自分に嘘がなく、ある意味、金に執着無く、誰かへの媚び諂いもなく。頭さえ使えばいつでも、なんとでもできるという感覚？(うらやましい！)

そういった世代が、すでに社会人として登場してきています。私「ロートル」人間は、どう立ち向かったらいいのでしょうか？食べさせてくれるのでしょうか？(笑)

(文責:社)

芽も花も実も！三度美味しい山椒の楽しみ方のススメ



木の芽



山椒の花



実山椒

この季節に一度は作りたい！「木の芽みそ」

「木の芽」は、山椒の若芽のことで「きのめ・このめ」と読みます。清涼感のある香りで、実のような辛味はなく、ほろ苦い風味が特徴です。そのまま色々な料理に添えても良いですし、軸を除いてから使う直前に包丁で刻んでまぶしたり、ソースやパスタなどにも使えます。そして代表的な食べ方はなんといっても「木の芽みそ」。白みそ、砂糖、みりんと木の芽をすり鉢ですって作ります。タケノコと和えて食べることが多いですが、じゃがいも、イカ・鯛・鱈など白身の刺身、焼き魚や焼きおにぎり、はたまたきゅうり・にんじん・大根などの野菜スティックにも幅広く相性抜群です。個人的には油揚げ・厚揚げに載せて、トースターで軽く温めるのも好きです。ある程度日持ちするので、この季節に一度は作っておきたい一品です。

ちなみに山椒の雌株は黄色い小さな花を咲かせた後に実をつけますが雄株は実をつけません。この雄株の花のつぼみを摘んだものは「花山椒」という優しい香りを楽しむ薬味として使われています。

ぜひ一年分の実山椒をご自宅でお楽しみください♪

実山椒の収穫時期は1年に2回あります。1回目は若くて柔らかい実を5月頃に、2回目は夏から秋に完熟した実を収穫します。この完熟した実を乾燥させて粉状にしたものが、うなぎ料理などに欠かせない「粉山椒」になるのです。

実山椒の下処理ですが、まず枝から実を外して、軸まで綺麗に取り除くと食感が良くなります。ボウルに水を張って何度か水を替えながら洗い、沸騰したお湯で5～10分ほど茹でます。その後は湯切りをして冷水に浸け、1～2時間ほどあく抜きをしてください。この際も何度か水を替えながら時折、味を見て好みの具合に調節したら完了です。下処理を終えた実山椒は、水気をしっかり切って小分けにラップで包み、チャック付きビニール袋に入れて空気を抜けば冷凍庫で1年ほど保存できます。たくさん仕込めば、ご自宅で好きな時に実山椒を使えて、山椒好きにはたまりません♪短い旬の鮮度を逃さず保存してご自身の未来の食卓へプレゼントしてみてもいかがでしょうか？

(文責：まひる)

今月のおすすめ

農薬・化学肥料・除草剤不使用の 『ニンニク』



農薬・化学肥料等不使用のニンニクのご紹介です。農薬・化学肥料等不使用のニンニクは珍しく、人気のお品です。

少し甘味を感じることもあるニンニクに仕上がっていて、それも人気の要因かと思っています。実際、マルシェや出張直売所で「ジェイ農園のニンニクは、ほんのり甘く感じて、尖った香りがなくおいしいんだ」とおっしゃる方が多くいらっしゃいます。

さて、皆さまはニンニクをどんな風にお使いでしょうか？ニンニクをチップス状にして、炒め物やパスタを作るときに入れたり、肉や魚のニオイ消しにしたりといろいろな料理に使われていることでしょう。

今回は、以前お客様に教えていただいた、ニンニク丸ごとの料理をご紹介します。

★ニンニク丸ごと使ったバター醤油揚げ

【材料】

にんにく 1個、有塩バター 15g、しょうゆ小さじ1

【料理方法】

- ①ニンニクは皮をむき、根元を少し切り落とす。
- ②小さめのフライパンにバターを入れて弱火で熱し、半分ほど溶けたらニンニクを加える。きつね色になるまで上下を返しながら10～15分揚げ焼きにする。
※揚げ焼きするときの火加減は弱火～中火で揚げます^{注1}。
- ③器に盛り、しょうゆをかける。



注1:揚げ焼きで調理する場合は、油の温度が上がりやすく、発火の恐れがあります。以下の点を守って調理してください。

- ・白煙が上がってきたら高温になっているサインなのですぐに火を止めます。
- ・揚げ焼きは油の量が少なく温度が上がりやすいので調理中は強火で揚げないようにします。

今年のニンニクもおいしく仕上がっています♪ぜひお試しください！

(文責:砂田)

今月のスタッフ紹介

今号よりジェイ農園のスタッフの紹介をこちらのページでさせていただきます♪

トップバッターは、丹波だよりの編集者砂田です。

本人のコメント、同僚からのコメント、機会があれば取引先の仲間からのコメントで構成していこうと考えています。



●砂田は何をしている人？

Q:どんな仕事をしていますか？

出張直売所やマルシェの販売、ネットショップの運営、仕入れ先や卸先の受発注窓口、新商品開発、丹波だよりの編集などを行っています。

Q:仕事でどんな工夫をしていますか？

旬の野菜をどんな風に料理したら、おいしくお召し上がりいただけるかなどいろいろ試しています。仕入れ品も含め、ひととおり料理していますので、味や料理のポイントなど何でもお尋ねください。若いころからお酒好きですので、これにはシャルドネのワインが合うなとか、これは奥丹波の純米吟醸かいや五人娘の方が合うかなどと考えながら料理をしています。そんな料理をしているときが楽しく、好きな時間です。

Q:これからやりたいことは？

自分の夢はジェイ農園が更に発展して、皆が笑顔で過ごせるようにできたらと考えています。まだまだ道半ばですが、何でも挑戦して、失敗したら修正して更に高みを目指したいと思います。

とにかく若い人たちがお金のことを気にせず、楽しく農業を続けてもらえるようにできたら最高です！

以下は、スタッフ村下からのコメントです。

昨年から販売業務と一緒にさせてもらってます。2人で出かける出張販売の道中の雑談はいつも楽しい時間です。砂田さんがジェイ農園以前に携わっていた物販や飲食での仕事の話や趣味の話、いろいろ聞かせてもらってます。そんな経験豊富な砂田さんが販売チームをぐいぐい引っ張ってくれてますが、接客トークも秀逸なので、個人的なお悩み相談もされるくらいです。お客様からの信頼も厚く、その人柄でつい一品多く買っているお客様もたくさんいるのではないのでしょうか。

これからお客様にお越しいただけるイベントの企画を計画していますが、農業に触れることだけでなく、砂田さんとのトークも楽しみのひとつですよと、皆様にお伝えします！

私も砂田さんもカヌーを趣味でやっていたんです。ジェイ農園が安定した経営になって落ち着き、一緒に休みが取れるようになったら、カヌーキャンプがしたいと思っています。焚き火を前に、2人でグデングデンにお酒を飲みたいです。

★追伸★アメリカ好きの砂田さんに憧れて、人生初のGジャンを最近買いました。

(文責・編集責任:砂田)

2026年 4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 (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 淀屋橋オドナマルシェ	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	30 ミオソラマルシェ		

●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
- THE MARKET grocery様 大阪市阿倍野区阿倍野元町6-29

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：4/2(木)、4/9(木)、4/16(木)、4/23(木)、4/30(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：4/4(土)、4/11(土)、4/18(土)、4/25(土)

※4/25(土)は、ろっこうおーがにつく食堂同時開催です♪

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：4/15(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：4/22(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：4/4(土)、4/11(土)、4/18(土)、4/25(土)

※4/25(土)は、朝10時から営業します♪

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：4/5(日)、4/12(日)、4/19(日)、4/26(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：4/5(日)、4/12(日)、4/19(日)、4/26(日)

時間：15:30-18:30 場所：兵庫県芦屋市翠ヶ丘町7-10

※営業時間の変更をしています。

「AIさんに聞いた“安全なバナナ”」

普段あまりバナナを食べないのですが、急いでいるとき、時間がないときは、重宝します。先日、「安全なバナナ」の見分け方として、有機JAS、「9」から始まる5桁の数字、カエルマーク、というキーワードを教えてくださいました。

有機JASはわかるものの、それ以外のものは、まったく見当が付きませんでしたので、試しにAIさんに聞いてみようと思い立ち、質問をしました。回答をざっとまとめると、

- ・有機JASマーク:「有機栽培」の証で、栽培期間中、化学合成農薬や化学肥料を原則不使用。遺伝子組み換え技術を使用していない。
- ・PLUコード:世界共通の識別番号。「9」から始まる5桁(例:94011)は、有機栽培であることを示し、「4」または「3」から始まる4桁(例:4011)は、慣行栽培であることを示している。日本で見つければラッキーな指標です。
- ・カエルマーク(レインフォレスト・アライアンス認証):「農薬が少ない」だけでなく、「環境・経済・社会」の持続可能性を満たしている証。森林を破壊せず、野生動物が生息できる環境を守る。非常に毒性の強い農薬は禁止し、使用量も厳格に管理する。農園で働く人々の労働条件や権利が守られているといった基準がある。ということでした。

この「まとめ」を見た後、丹波市内にある4つの一般的なスーパーのバナナ売り場を見ってみました。有機JASマークのバナナは全くありませんでした。以前コープさんで見かけたことがありましたが、今回はありません。PLUコードは回答のとおり見つけれませんでした。カエルマークのレインフォレスト・アライアンス認証ですが、こちらも貼られてるものはありませんでした。

さて、これでは全く役に立ちませんので、さらにAIさんに突っ込んで聞いてみました。そうすると、いくつか参考になることを教えてくださいました。

まず、食品衛生法でポストハーベスト農薬^{注1}が使われた場合は、表示義務があります。バナナでは、その表示を見かけたことがないので、バナナではほぼ使用されていないようです。

では、栽培時の農薬使用はどうかというと、①有機JASバナナであれば、栽培時の化学農薬不使用、②数少ない国産バナナであれば、農薬使用も比較的少ない傾向、③大手メーカーのプレミアムラインのバナナ。栽培管理が厳しく、残留農薬検査も頻繁、というポイントで判断するしかなさそうです。

①②については、意図しない限りは出合えることは少ないので、近所のスーパーなどでバナナを買って食べる場合は③の「プレミアムライン」のバナナがより安心できるように思います。

プレミアムラインというのは、(ア)農薬の使用基準が細かく管理され、農薬の使用量を抑えるために、(イ)病害虫に強い木を育てる、(ウ)過密栽培を避けて病害虫の広がりを抑える、(エ)水やりや排水を徹底することで病害の発生を抑え、(オ)農園スタッフに対して(ア)～(エ)の教育が行われている、(カ)残留農薬検査の頻度が高い、(キ)収穫後も農薬に頼らず品質を保てるよう管理されているもののようです。そして、農薬などの管理だけでなく、糖度や形、サイズなどの基準も厳しいということです。

ここまでの内容は、2人のAIさんに検証してもらった内容ですので、概ね正しいと思います。ネタ元もメーカーのHPだけでなく現地の研究者、NGOなどのレポートも参考している、という回答でした。

具体的にどのバナナかと聞くと、

メーカー名	プレミアムライン	準プレミアム(一般より上)
スミフル	スミフルプレミアム、甘熟王ゴールド	甘熟王、クリーミーバナナ、高地栽培
ドール	プレミアムバナナ、極撰	スウィーティオ
デルモンテ	プレミアムバナナ	高地栽培バナナ

というように教えてくれました。無農薬以外で選ぶ時の参考にはなりそうです。
※協力してくれたAIさんは、「Microsoft Copilot」、「Google Gemini (無料版)」の2人でした。

注1: ポストハーベスト農薬(Post-harvest pesticides)とは、収穫後の農産物に使用される農薬のことです。一般的な農薬は畑で育てている途中に使われますが、ポストハーベスト農薬は収穫した後の保存・輸送中の品質維持を目的に使われます。

(文責: 上野)



ジュワツと焼き

スナツプエンドウ

作り方

材料 (2人分)

- ・スナツプエンドウ・・・ 100g
- ・オリーブ油・・・・・・・・ 大匙1
- ・醤油・・・・・・・・・・ 大匙1/2

- 1 スナツプエンドウのヘタと筋を取る
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し
両面を中～強火で1分ずつ焼く
- 3 醤油を加えて10秒ほど強火で
混ぜ合わせ、完成

スナツプエンドウはそのままが美味しい！！
初めてジエイ農園のスナツプエンドウを食べて衝撃を
受けて以来、さまざまな料理に加えてみましたが
あのプリッとした食感とジュワツとした甘味を最大限
活かすには結局そのままシンプルな味付けで食べるのが
いちばん美味しいのでは？という結論に至りました。
沸騰したお湯で1分ほど茹でてザルにあげ、熱いうちに
味噌やマヨネーズでいただくのも、また格別です。
焼いても茹でてても、まるでスナックのようにいくらでも
食べれてしまいそう、、、
本当に簡単で美味しくて、栄養もバッチリ！最高です。



ふわシャキ♪

絹さやの卵焼き

作り方

材料 (2人分)

- ・絹さや・・・・・・・・・・ 50g
- ・卵・・・・・・・・・・ 3個
- ☆砂糖・・・・・・・・・・ 大匙1
- ☆醤油・・・・・・・・・・ 小匙1
- ・好みの油・・・・・・・・ 適量

- 1 絹さやの筋をとり1分ほど湯通しして斜めの細切りにする
- 2 ボウルに卵を割り入れ1と☆を加えてよく溶きほぐす
- 3 卵焼き器に中火で油を熱し卵液の1/3を流し込む
- 4 半熟になったら手前の方向に箸で巻いて、奥に移動させる
- 5 4を箸で浮かせながら、空いたスペースに卵液の1/3を流し込み同様に巻くのを繰り返して完成



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



●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