

# ほっかいどう 牛乳だより




乳しぼりを  見た！

牧場訪問記 北海道 今金町 山崎農場

Milk  cooking

牛乳・乳製品を使った簡単料理

夕陽の海辺から  酪農の郷へ

【江差町】...【瀬棚町】...【八雲町】



# 乳しぼりを

牧場訪問記

北海道 今金町 山崎農場

# 見た！

生まれたての光が、牛舎の窓越しに射して来ました。牛たちはとくに目を覚ましています。朝六時。山崎農場の一日のはじまりです。眠い目をすすって、ぶつやうて乳を搾るのかを、見せてもらおうとにします。



## 薄桃色の大きなおっぱいを揺らせて



牧場主の仁さん 息子の良介さんが牛たちの前に、飼料を配つてゆきます。朝までには、お腹が空くのでしよう。みんなばくばくと勢いよく食べています。この牧場で飼われている搾乳牛は、二四頭。どの牛も、薄桃色の大きなおっぱいを揺らせています。朝ごはんがすむと、次は乳搾り。一頭の牛には、四つの乳房があります。まず、乳頭を清潔な濡れタオルで拭いて、それからペーパータオルで乾かして



そして、少し手で乳を搾ってから、四つのパイプを乳頭に装着します。これは、空気圧で自動的に乳を搾る機器で、ミルカーと呼ばれるもの。いまは、手で搾る酪農家はほとんどいないそうです。一頭の搾乳が終わると、乳頭を消毒して次の牛へ。二人は、手際よく搾乳してゆきます。途中から、良介さんのガールフレンドの文子さんも、手伝いにつてきました。

搾乳が終わった牛は、主食である乾



—乳しぼりを見た!



## 一頭の牛が年に一〇トン以上の牛乳を出す

山崎農場は、畑作と酪農の複合経営です。今金町といえば、世に知られた「男爵イモ」の名産地。山崎さんもジャガイモ農家に供給する種イモを生産しています。

「いわゆる「粉ふぎイモ」の典型ですね。おいしいんですよ。ジャガイモのトップブランドとして、四〇年も続いているんだから、すごいでしょう。土づくりと輪作の成果なんです。やはり日本一のものを作っているんだという生産者の誇りが大きいんですね。牛乳もね、私のものが一番だと思つて、搾っているんですよ。今金の牛乳が欲しい、山崎の牛乳が欲しいと言われるようになりますね」



搾乳頭数が二四



草をもらえます。これはチモシーというイネ科の草にクローバーが混ざったもので、牛の大好物。まだ若いうちに刈るので、やわらかく栄養価も高いそうです。農場には、これを巻いてラップしたものが、たくさん積まれています。牛たちには、このほかにトウモロコシや、栄養のバランスをとるための飼料も与えられます。そのなかには、綿花の実やビート滓かす、パルプなども入っています。牛たちの食べるものつて、意外とバラエティに富んでいるんですね。

## パイプラインは人肌のような温かさ

ミルクカーはパイプラインにつながれ、バルククーラーと呼ばれる、生乳の冷蔵保存タンクへ集められます。パイプラインに触れてみると、人肌のような温かさ。いままで生きもののかにかあったものが流れているのだから、温かいのは当たり前ですが、なんとなくホッとします。

パイプラインにつながったガラスタンクに、勢よく牛乳が流れ込んでいました。白い生乳が泡立ち、騒いでいます。搾乳が終わったのは、およそ二時間後。そのころには、バルククーラーに二四頭分の生乳がたっぷり集めら



れています。ここで生乳は一気に四度まで冷やされ、集乳車が来るのを待つわけです。

搾乳が終わると、牛舎の掃除が始まりました。牛たちのベッドが、ととのえられてゆきます。窓から、朝の風が入ってきました。牛舎の周りでは、水仙とチユリツツの花が、光に透けて揺れています。

午前八時過ぎ。集乳車がやって来ました。運転手さんが、検査機器を取り出します。ここで細菌数などを検査し、問題がなければ、バルククーラーから集乳車へ移すことになりました。生乳の量を示すメーターが、くるくる回って、1580でストップ。この日の山崎牧場の乳量は、一リットルのパックにして一、五八〇本！ すごい量ですね。

頭というのは、北海道の牧場では少ない方ということです。

「頭数より、一頭ずつの能力を上げて、収入を得ようと考えているんです。ていねいに管理しようと思つたら、私にとつてはいまの頭数が限界なんです。毎日の仕事を淡々と続けて、気がついたところはきちんと直してゆけばいい。ジャガイモと違って、牛は毎日世話しなければならぬから、手を抜けないけど、努力しただけのものは返ってくるどころが、嬉しいですね」

山崎農場の乳牛一頭あたりの年間平均乳量は、四年続けて一万千口を超えています。去年は一万二〇〇〇キロでした。一頭の牛が、年に一〇トン（一リットル一万本分）以上の牛乳を出すなんて驚きますね。一頭ずつ、ていねいに飼っているからこそ、これだけの量を出すことができるのでしょう。



生乳は乳業メーカーでパックされる段階で殺菌されますが、高温で完全に殺菌すると風味が損なわれるため、いくつかの細菌は残っています。酪農家から乳業メーカーへ、さらには店頭へ運ばれるまで、細菌が増えないよう一定の低い温度を保つために、関係者が涙ぐましい努力を払っていることは、一般には知られていません。もし、一般の消費者が、牛乳を室温で放置したりすれば、これらの冷やして続けた努力は無に帰するのです。牛乳をおいしく飲むために、温度管理には十分に気をつけてくださるよう、お願いいたします。

### ●牛乳と生菌数.....

生きものは、みんな体内に細菌を持っています。人も牛も例外ではありません。当然、生乳にも細菌はありますが、その量は乳牛の健康状態や衛生状態によって大きく左右されます。あまりに多くの細菌（生きている場合は生菌）が含まれていると、その酪農家の生乳は、集乳段階で受け入れを拒否されます。その数の目安は、1P中、1万個。北海道の酪農家はほとんどこの基準をクリアしていて、1000個前後の酪農家も少なくありません。

※生乳とは乳牛から搾ったままの乳のことです。

イベントには、町内外から百人を超える子どもたちがやってきました。迷路を抜けるタイムトライアル、ポニー乗り、花火などを、歓声を上げて楽しんだそうです。ごちそうは、熱々の男爵イモにバターをのせたものを、ふーふーいって



「子どもたちを遊ばせてやりたいということ」で始めたんだけど、じっさいには近所の大人たちもワイワイ騒いで、楽しかったですね。農業という仕事にも、こういう遊びがあつていいと思うんですよ」

去年の八月、仁さんは、ひまわり畑の迷路をつくり、子どもたちを集めてイベントを開きました。

## ひまわり畑で 子どもたちと遊ぶ

食べて。そして冷たい牛乳。おいしいそう。このイベントは、今年も開かれる予定です。  
牛舎の裏手には、傾斜地が広がり、真ん中に大きな栗の木が立っています。初夏になると、ここに若い牛や出産前の牛が、放されます。そこで、日なたぼっこをしたり、ぶらぶら歩いたり、思い思いに過ごすんですね。大きな木の梢は、暑い日に涼しい木陰をつくってくれます。  
傾斜地の向こうに見えるのは、狩場山。そして、町内を流れるのは、日本一の清流として知られる利別川。山崎農場のまわりには、大らかできれいな自然が広がっています。こちらの環境を守るために、町の人たちが植林を始めたそうです。森と水はつながっていて、生きものたちを育んでいるんですね。



## 牛のこと汚ねえとか 言われたくない

息子の良介さんは、小さいときから牛が大好きで、まるでベットのよ用に牛を可愛がつてきたそうです。いまでも、良介さんの後をついてまわる子牛がいると聞きまし

た。良介さんは無類のきれいな好き。牛舎の中も、牛たちも、汚れが目につきません。臭いもしないのが不思議です。

「朝、眠いときに牛舎に行つて、汚れていると、仕事する気が失せてしまうからね。きれいにしているのは、自分のためでもあるんですよ。牛が気持ちよく暮らしているということは、人間にとつても働きやすい環境ということだから。牛も人間も同じ生きものだから、食べるもの、寝るところ、何でも牛の身になつて



考えてやれば、どうすればいいのかわかる。ここには、小学生が社会見学に来ることがあるんだけど、「汚ねえ」とか「臭い」とかいつて、一歩退いてほしくないということもありますね」  
牛床と呼ばれる牛のベッドには、乾草がたつぷり敷いてありました。ふかふかとして気持ちよさそうです。毎日、汚れた部分を取り除き、数日ごとに全部入れ替えるそうです。



牛乳・乳製品を使った  
簡単料理  
Milk  
cooking

旬の食材と牛乳・乳製品で、  
涼しくおいしく栄養もバージョニアップ！  
暑い夏をのりきりましょつ。



夏野菜サラダ  
ヨーグルトドレッシング

材料（4人分）  
＜ドレッシング＞  
プレーンヨーグルト …… 1カップ  
玉葱のおろし汁 …… 小さじ1  
生姜汁 …… 小さじ2  
塩・コショウ …… 各適量  
レタス 1/2個、ミニトマト 12個、  
キュウリ 1本、オクラ 塩をまぶして  
板ずりしておく）8本、ナス（短冊  
切りにし、軽く揚げておく）1個分、  
ハードタイプチーズ 適量

作り方  
ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。  
市販の冷凍野菜（ブロッコリー・  
インゲン・コーン・ニンジン）などに  
かけてもOK。



ベリー・ベリー！  
ヨーグルトシャーベット

材料（4人分）  
冷凍ブルーベリー …… 100g  
プレーンヨーグルト …… 1カップ  
砂糖又はガムシロップ …… 大さじ1と1/2  
白ワイン …… 小さじ2～大さじ1  
ブルーベリーをラズベリーに変えて。

作り方  
すべての材料をトロリとするまでミキサー  
にかけろ。  
をバットなどに移し、冷凍庫で凍らせ  
（途中何度か取り出してかき混ぜる）デ  
ィッシャーやスプーンで器に盛る。  
製氷皿などの型に入れて凍らせてもOK。

材料（4人分）  
A 粉寒天 …… 大さじ1  
水 …… 1/2カップ  
B 牛乳 …… 1カップ  
砂糖 …… 大さじ2  
山芋（すりおろし） …… 3/4カップ  
飾り（白ゴマ、山椒、ゆかりなど）… 適量

作り方  
鍋にAを入れて沸騰したら2分ほど  
煮立て、Bを加えてよく混ぜ合わせ  
て火を止め、粗熱をとる。  
に山芋を加え、トロミがつくまで  
1～2回かき混ぜながら冷やし、流  
し箱などの型に入れて冷蔵庫で冷  
やし固める。  
を食べやすい大きさに切って器に  
盛り、好みの飾りをのせる。



山いもミルクかん

材料（4人分）  
季節の魚（写真はスズキを使用） …… 4切れ  
塩・コショウ …… 各少々  
小麦粉 …… 適量  
カラーピーマン（赤、黄、緑）… 各1個（千切り）  
A 市販のホワイトソース …… 1/2カップ  
牛乳 …… 1/2カップ  
塩・コショウ …… 各適量  
B プレーンヨーグルト …… 1/2カップ  
バジル・オレガノ（生、又は乾燥）各少々

作り方  
鍋にAを合わせて入れ、軽く煮てから冷まし、  
Bを加えてよく混ぜ合わせる。  
魚は塩・コショウし、全体に薄く小麦粉をまぶ  
し、油で揚げ、ピーマンも軽く油通しておく。  
器に を盛付け、 のソースを添える。  
冷凍食品の魚のフライなどを利用してもOK。

魚のホワイトソース添え



## ニンジンミルクサイダー

材料(2人分)  
 ニンジンジュース ... 180cc  
 A 牛乳 ..... 1~1と1/2カップ  
 サイダー ..... 1カップ

作り方  
 Aをよく混ぜ合わせてグラスに注ぎ、冷たく冷やしたサイダーを静かに加える。

作り方  
 Aを鍋で沸騰させ、スープを作っておく。  
 が冷めたらBを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。



## トマトの冷スープ

材料(4人分)  
 A 鶏コンソメ(固形)..... 1個  
 水 ..... 2カップ  
 塩・コショウ ..... 適量  
 白ワイン ..... 大さじ2  
 トマトジュース ..... 1カップ  
 ホールトマト缶... 200g分(ザルでこしておく)  
 B 牛乳 ..... 2カップ  
 生クリーム ..... 1/2カップ  
 パセリ(みじん切り) ..... 適量

材料(4人分)  
 玉葱 ..... 1/4個  
 バター ..... 大さじ1  
 冷凍カボチャ ..... 250g  
 チキンコンソメ(固形)..... 1個  
 A 湯 ..... 1カップ  
 塩・コショウ・ナツメグ・各少々  
 牛乳 ..... 2と1/2カップ  
 生クリーム ..... 適量

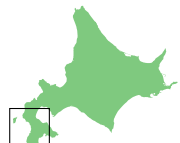
## カボチャミルク冷スープ



作り方  
 玉葱は薄切りにし、バターでしんなりするまで炒め、カボチャカボチャの皮が気になる場合は解凍して皮を剥いてから炒め、Aを加えて煮る。  
 の粗熱をしっかりと取り、ミキサーにかけ、冷蔵庫で冷やし、牛乳を加えて混ぜる。  
 を器に盛り、生クリームを加える。



# 夕陽



「かもめえー」の江差追分で知られる江差町。ここから日本海沿いに、北の瀬棚町までは変化に富む海岸線が続き、「追分ライン」と呼ばれて親しまれています。とりわけ海に沈む夕陽と空の変化は、息を呑む美しさ。奥尻島も、このラインの対岸です。そして、瀬棚町から北檜山町、今金町へ続く内陸の道は、太平洋側の八雲町へ抜けて行きます。このラインの周辺は、道南屈指の酪農地帯。どこかで、どこかに牛が草を食む光景と出会えるかもしれません。おいしいアイスクリームやチーズなどを食べられる牧場や直売所も、散在しています。

# の海辺から酪農の郷へ

## 【江差町】

浴場として人気があります。  
お問い合わせ／江差観光協会  
3 0 1 3 9 5 ・ 2 ・ 4 8 1 5

### 横山家

周囲二・六キロの小さな島で、上空から見るとかもめが空を飛んでいるように見えるので、「かもめ島」と呼ばれるようになりました。かつては天然の良港としてニシン漁や北前船交易の舞台となったところです。夏場はキャンプ場、海水浴場として人気があります。



横山家は天明六年（一七八六）から、現在地で漁業・商業・回船問屋を営んでいた商家。現在の建物は、一六〇年前に建てられたもので、北海道の有形民俗文化財に指定されています。母屋と四番倉には、ニシン漁全盛期のころに使用されていた生活用具などが陳列され、当時の暮らしぶりが見えたり聞いたりできます。ここで、京都から伝えられたニシンそばを食べることができ、楽しむのも、楽しむの一つ。  
お問い合わせ／横山家  
3 0 1 3 9 5 ・ 2 ・ 0 0 1 8

## 【乙部町】

元和台海浜公園  
「海のプール」

海の中につくった大きな湾のプールで、海水が循環するよう設計されています。波が荒い時でも心配がなく、子どもたちも安心して海遊びが楽しめます。また夏のシーズン中は、ウニ・ツブ・ホタテを放流するイベントも開催されます。  
開設期間／今年は7月21日～8月24日  
お問い合わせ／乙部町役場  
3 0 1 3 9 6 ・ 2 ・ 2 3 1 1

## 【熊石町】

熊石町青少年旅行村

家族そろって楽しめる、緑あふれる旅行村。遊戯やスポーツの施設が充実し、遊びにはことかきません。海岸にも近く海水浴も楽しめる、隣にはひらたない温泉。理想のアウトドアライフを堪能できます。  
お問い合わせ／旅行村中央管理棟  
3 0 1 3 9 8 ・ 2 ・ 3 7 1 6

## 【大成町】

太田神社拜殿と定灯籠

断崖絶壁にそびえる太田山は、道南五大霊場の一つで、日本海を真下に厳然とそびえ立っています。ここに北海道最古の山岳霊場、太田神社があります。創立は、嘉吉年間（一四四一～一四四三年）といわれ、航海の安全を祈願する霊神として信仰されてきました。神社拜殿横の崖には、安政4年（一八五七）に建設された北海道有数の古さを誇る灯台、定灯籠が復元されています。定灯籠は高さ一・三メートル、幅四〇センチの青銅製。淡くともる灯火は、夜の海に幻想的な雰囲気をももも出しています。  
お問い合わせ／大成町観光協会  
3 0 1 3 9 8 ・ 4 ・ 5 5 1 1

## 【北檜山町】

浮島公園つくし沼

三方を山に囲まれた沼の中に、ハンノキやタモなどが茂った大小の浮島が点在しており、風とともによつくりと揺

## 【瀬棚町】

こんどつチーズ牧場

デンマークでチーズづくりを学んだ近藤さんが、瀬棚でチーズを作り始めてから二十数年。ここから根強いファンを持

れ動くというめずらしい沼。見る方向や時間によって、その姿を変えたりしています。昔から、竜神が住んでいたと伝えられてきました。  
お問い合わせ／北檜山町観光協会  
3 0 1 3 7 8 ・ 4 ・ 5 4 0 6

お問い合わせ／

こんどつチーズ牧場

5 0 1 3 7 8 ・ 7 ・ 3 8 8 4

### 吟子のろまん（アイスクリーム）



吟子のろまんは、瀬棚町内に有機無農薬栽培した飼料を、80%以上食べている乳牛から搾った牛乳を使用し、安定剤、乳化剤、人工香料などの添加物を一切使わずに作られています。厳選された材料だけを使い、素材の味を生かすよう、町営の農畜産物加工センターで一つ一つ丁寧に作られています。食べられるところは、瀬棚町のわっかけ、セラーズ神田、ケーキ屋ちとせなど。  
お問い合わせ／  
瀬棚町農畜産物加工センター  
3 0 1 3 7 8 ・ 7 ・ 3 2 8 8



# ミルク Q&A

「ほっかいどう牛乳だより」に  
たくさんのご意見・ご感想を頂き  
ありがとうございます。ここではその中から  
牛乳・乳製品について寄せられた  
疑問・質問にお答えしていきます。

**Q** 「私の住んでいる関東まで結構遠いと思うのですが どうやって北海道の牛乳を、ここまで運んでくるのですか? (茨城県・31歳・女)

**A** 北海道牛乳をみなさまにお届けする方法には二つのタイプがあります

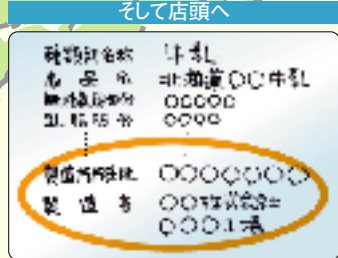
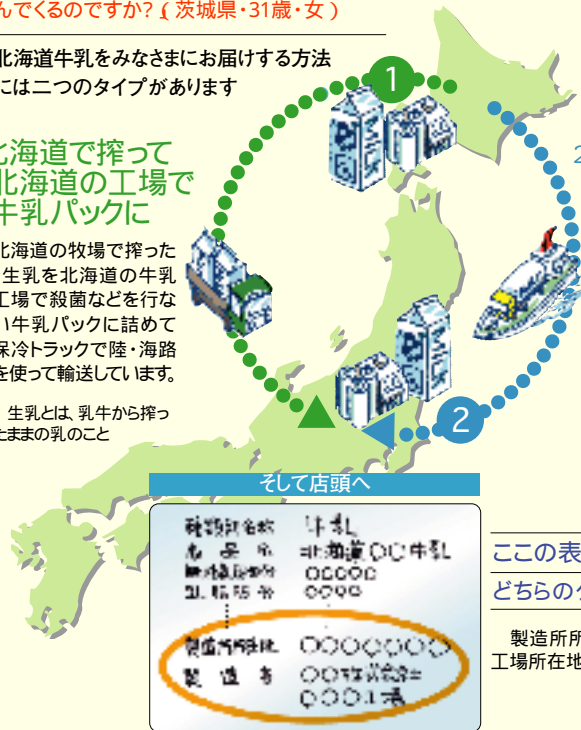
## 1 北海道で搾って 北海道の工場 で牛乳パックに

北海道の牧場で搾った生乳を北海道の牛乳工場で殺菌などを行ない牛乳パックに詰めて保冷トラックで陸・海路を使って輸送しています。

生乳とは、乳牛から搾ったままの乳のこと

## 2 北海道で搾って 都府県の工場 で牛乳パックに

北海道の牧場で搾った生乳をクラステーションに集めて、検査した後、2 まで冷却し、魔法瓶のような構造のミルクタンクに詰め、冷やしたまま、高速貨物船(ホクレン丸やフェリー)で都府県の工場へ送り、そこで殺菌などを行ない、牛乳パックに詰めます。



この表示を見れば1か2の  
どちらのタイプかがわかります。

製造所所在地が北海道の場合は1。  
工場所在地が都府県の場合は2。

**Q** 「牛乳はいつも寝る前に飲んでます。朝飲むのと、夜飲むのは、どちらの方がいいのですか? (東京都・52歳・女)

**A** 牛乳はいつ飲んでもいいのですが、夜に飲むメリットとしては、牛乳中のカルシウムによる精神安定効果で心地



よい眠りへと誘います。朝飲む利点は、体温を上げて目覚めをうながし、一日の活力源として、時間のない時にも手軽にとれることです。また、スポーツの後、汗とともに失われたカルシウムの補給に牛乳が効果的。それぞれのライフスタイルに合わせて、毎日続けて飲むことが大切です。

発行

北海道指定生乳生産者団体 ホクレン農業協同組合連合会

札幌市中央区北4条西1丁目 Tel 011-232-6189

## 夕陽の海辺から 酪農の郷へ



### 村上牧場の アイスクリーム

村上牧場は遠くに奥尻島がみえる丘に位置しています。夕日のロケーションが抜群の所。数年前から、「アブリカウ」の名前で無添加のアイスクリーム製造を始めました。原料の牛乳はもちろん、卵も自家産。ログハウスの休憩所もありアイスクリーム九種類のほか、パウンドケーキも販売しています。

お問い合わせ/村上牧場

3 0 1 3 7 8 ・ 7 ・ 2 0 0 9



### 【今金町】

美利河・

二股自然休養村

ブナの原生林が、四季それぞれに華やかな彩りを見せます。休養林休憩所から先には、森林浴を楽しみながら行ける七七メートルの遊歩道。途中には「底なしの湯つぼ」が

### 【八雲町】

ファーマーズマーケット  
ミルクの郷 八雲

この牧場は、化学肥料を極力抑え、濃厚飼料も量を少なくし、放牧で牛を飼養しています。また、遺伝子組換え飼料は使わず、ポストハーベストフリーのエサを使い、安全と美味しさを追求しているのが特徴です。オリジナルの牛乳のほか、アイスクリームなどを販売しています。

お問い合わせ/ファーマーズ

マーケットミルクの郷 八雲

3 0 1 3 7 6 ・ 2 ・ 2 4 3 8



### 八雲チーズ工房

八雲町の中心部より、西方約七キロ。道々42号線わきの雑木林の中に建つ、チーズのプチ工房です。安全でおいしいチーズを作るため、無調整の八雲町内産の牛乳のみを使用し、添加物の使用をひかえています。カマンベール、ペンケルティア、モツアレラなど、チーズの種類がたいへん多く、さまざまな食べ方をアドバイスしてもらってもいいかもしれません。

お問い合わせ/八雲チーズ工房

3 0 1 3 7 6 ・ 2 ・ 4 6 5 3





ほっかいどう牛乳だより  
vol.6



ホクレン農業協同組合連合会