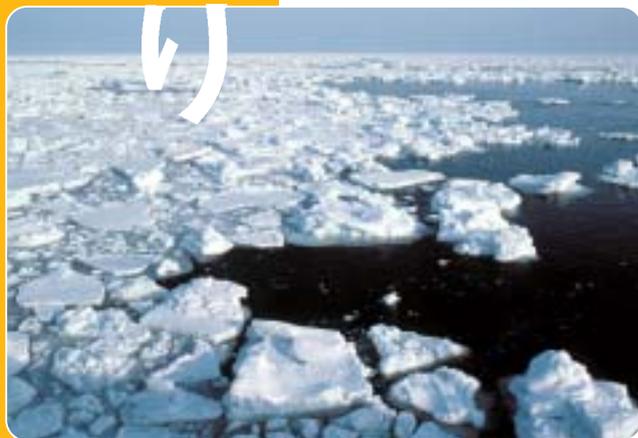




# 牛乳だより



# ほっかいどう



ほっかいどう牛乳だより  
vol.12



ホクレン農業協同組合連合会



# いい牛を育てるには 元気をかか

北海道中標津町  
深瀬牧場



真冬にはめずらしく、  
青い空から陽光が射してくる日。  
気温はかなり低いのですが、

なんとなく春めいた気分になってきます。

中標津は、道東の酪農地帯の中心にある町。

地球が丸く見える「開陽台」や

「養老牛温泉」があることで知られます。

深瀬牧場を訪れると、

行雄さんと敬子さんが笑顔で出迎えてくれました。

「どんな草を食べたかで、

牛乳の味は  
ずいぶん変わるんですよ。」



大きなガラス窓から陽が入ると、  
ストーブが赤々と燃えているので、室  
内はTシャツ一枚で過ごせるほどの暖  
かさ。大きな鉢植に、花も咲いていま  
す。

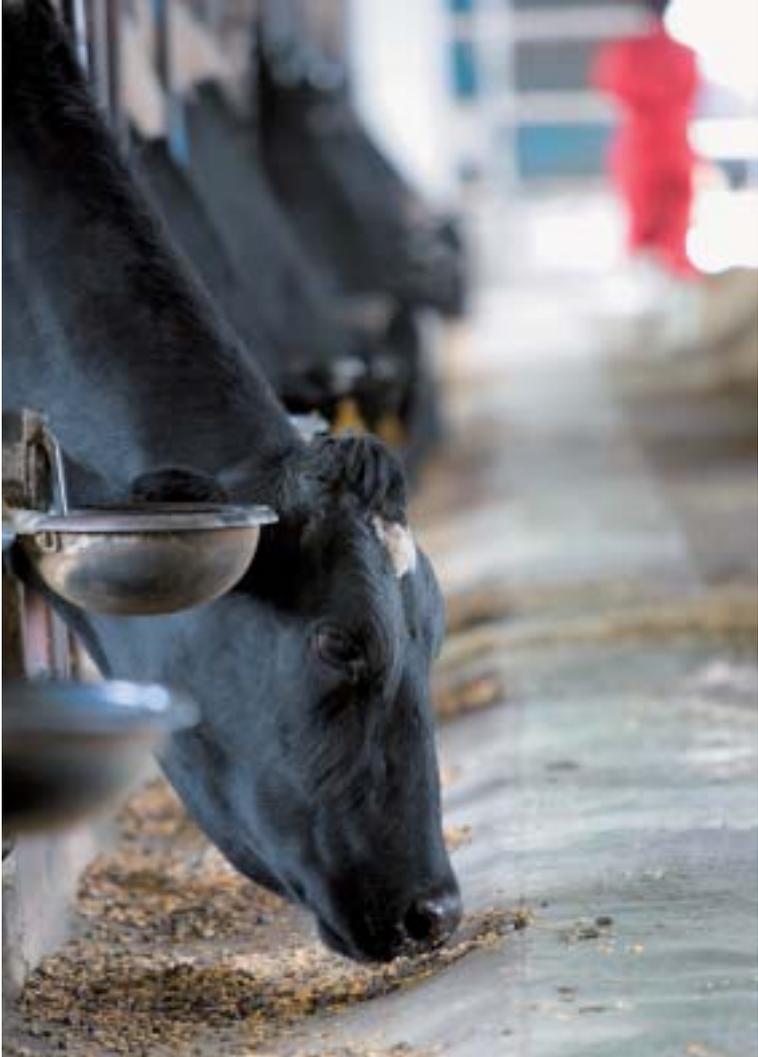
敬子さんが、温めた牛乳と、自家製  
のチーズケーキを出してくれました。  
牛乳は、けさ牧場で搾られたばかりの  
ものです。さっそくいただきます、  
ほのかな甘みが口のなかにひろがりま

す。さらっとしていて、少しもくどきがありません。

「おいしいでしょう。わたしたちは、自分で搾った牛乳を、毎日飲んでるんですけどね。今日は甘いわねとか、味が違うのが分かるんです。どんな草を食べたかで、牛乳の味はずいぶん変わるんですよ。東京に友だちと旅行

に行ったとき、牛乳を飲んだんですが、うちの牛乳とはずいぶん違う味でした。土地がないので、あまりおいしい草を食べていないのかなって、思いました」牛乳の味って、草で決まるんですね。草が牛の体内で牛乳に変わるのだから、当たり前かもしれません。ちなみに深瀬牧場の牛たちは、チモンシーとい

うイネ科の牧草と、クローバーというマメ科の牧草を混ぜたものを食べているそうです。草地の広さは五五〇〇畧。牧場で飼われている牛が一〇〇頭くらいですから、一畧の草をたった二頭で食べていることになります。



## 「いつも口に入れる 人のことを意識して、 仕事するようにしているんです。」



深瀬牧場は、牧場とその周辺の環境がきれいなことで有名です。夏の写真を見せてもらいましたが、色とりどりの花が咲き乱れていました。ここで生産される牛乳の乳質も、地域でトップクラスのクリーンさといえます。

「牛乳は生の食べものですからね。いつも口に入れる人のことを意識して、仕事するようにしているんです。そうすると、手は抜けません。おいしい牛乳を、できるだけきれいな状態で、みなさんに提供するのが、わたしたちの仕事です」と、行雄さんはいいます。高い乳質を保つには、牛舎を衛生的にするのももちろんですが、乳を出す牛が健康であることが



大前提という事です。

深瀬さん夫婦は、ここ数年、二人三脚で、いかに牛を元気に育てるかという課題に取り組んできました。以前は行雄さんが一人で講習会に出て勉強していたのですが、敬子さんが「ちよつと待って、わたしも行く」といつてから、二人で出かけるようになったそうです。二人の熱心な勉強の結果が上がり、いまは牛の病気が減るとともに、乳質や乳量が増えています。敬子さんがとくに力を入れたのは、乾乳期（乳牛がお産の前に乳を出さなくなる時期）の牛の飼養管理でした。

「乾乳期に良質な草を与えて、配合飼料も多くして、適度な運動をさせると、産後に病気が出ないし、子牛も元気なんです。この時期に免疫力を高めることが、いかに大事かという



# 根室に フットパスを つくろう

酪農家集団  
AB—MOBIT



## 面白いものをたくさん発見できた

●●●●●  
五人の若手の酪農家たちが、AB—MOBITという組織を立ち上げ、地域おこし運動をはじめたとき、周囲からは「あいつらは本業を忘れて、何をやっているんだ」という声が上がった。五人の牧場をつなぎ、根室にイギリスのような「フットパス」を作るといわれて

てくれた。ほくたちは三代目として、ここをもっと楽しく暮らせる空間にしたいということなんです。たくさんの人を呼んで、交流したい。しかも、一つの牧場で完結するのではなくて、ネットで結んだ地域型の交流にしたい。そのためには、ここを魅力のある場所にしなければなりません。それで、自分たちが住んでいる地域を見直してみると、面白いものをたくさん発見できたんです」

も、理解しようがなかったにちがいない。代表の伊藤泰通さんは、こう話す。

「毎日、ただ牛の尻ばかり見ているでも、面白くないでしょう。一代目、二代目は、ここで酪農の基礎を築い

※AB—MOBITとは厚床から別当賀エリアの頭文字「AB」とメンバー5人の頭文字から名付けました。



ことが分かりました」  
山形生まれで東京育ち、北海道に憧れてそのままいついたという敬子さん。「都会では、こんな大きな庭で花を育てられないでしょう」と、牧場暮らしにすっかり満足している様子です。

## 「一頭一頭に 手間をかけて 大切に育てたい。」

牛舎に行ってみると、なかは本当にきれいです。一日に三回も掃除するというのですから大変ですね。ちょうど、外に運動に出ていた牛たちが、帰ってくるころでした。柵の向こうから「早く入れてくれよ」というように、鼻を寄せています。昼ご飯が待ち遠しいのでしょう。



「頭数は少なく、いいから、一頭一頭に手間をかけて大切に育てたい」と、二人は声をそろえます。深瀬牧場の牛たちは、きれいな環境で大切に飼養されて、幸せそうです。





五人の牧場がある地区は、北海道でもっとも東に位置する。寒冷な気候のため、農業を根づかせるまでには、多くの苦難があった。いまは北海道を代表する大規模な酪農地帯となっている。伊藤さんたちは、自分たちがふだん何気なく暮らしている自然環境を、外側の目で眺めてみると、きわめて美しいことに気づいた。根室の牧場には、格子状に防霧林が配置されており、それに開拓されなかった湿地帯が入り組んでいる。その周辺には森があり、小さな川が幾筋も流れている。タンチョウヅル、クマガエラ、オジロワシなど、生息している貴重な生物も多い。北を向くと、風蓮湖や知床の山並が見える。南の太平洋側では、緑の牧草地と海の青が美しいコントラストを見せる。また、歴史を調べると、薪炭のための林を造成したり、そのための軌道が造られたり、馬市が開かれたり、乳業工場ができたり、さまざまな興味深い事実が見えてきた。

### ゆつくり歩きながら風景を楽しむ

フットパスとは、牧場、森林、海岸、市街地などに張りめぐらされた散歩道で、イギリスにはここをゆつくり歩きながら移りゆく

もらえる。ここでいろいろな体験をしながら、遊びながら、酪農のことを理解してもらえたらいいですね。ぼくたちは、BSEなどの問題が起きたこともあって、世間の人ともっと交流したいと思ってきたんです」

富岡牧場では、鉄工や木工というモノづくりや歴史の探究、伊藤牧場では酪農全般、村岡牧場では環境問題への取り組み、小笠原牧場では食品加工というように、それぞれテーマで、体験プログラムが組み立てられている。たとえば、小笠原牧場には本格的な食品加工施設があり、そばづくり、パンづくり、チーズづくりの講習会を行ってきた。そばづくりでは種を播くところからはじめ、収穫後にそばを打つところまで体験できる。

### すべてが農業につながっている

今年の夏には、富岡牧場に築拓キャンプ場が完成する。これができれば、交流はさらに広がるに違いない。すでに完成している「農業・農村交流館」で、AB-MOBITのメンバーとサポーターのみなさんととも

風景を楽しむ文化がある。AB-MOBITは、五つの牧場を体験プログラムの拠点とし、それぞれを結ぶルートをフットパスとする構想を立てた。いま、富岡牧場と伊藤牧場を結ぶ一〇・五キロ、厚床駅と小笠原牧場を結ぶ九キロが開通し、これから海へ出る馬場牧場へのルートも作られる。全長四〇キロのフットパスが完成する予定だ。廃線後にレールが撤去された道、旧馬鉄の跡、牧場内の道、森の中の獣道と、さまざまな道が利用される。

一牧場の中まで歩けるのは、道内でもここくらいでしょうね。車で通りすぎれば、ただの緑にしか見えなくても、歩くスピードだといろいろなものが入ってきます。牧草を自然に生えている雑草だと思っている人もいるけど、ちゃんと種をまいて育てていることを分かって



に、「ミルク&キムチの地獄鍋」を囲んだ。鍋に焼いた石を入れるのが地獄鍋の由来。先に開かれたワークショップで提供されたもので、集まりで出すことが恒例になっているという。牛乳がキムチの辛さを抑え、すべての素材をマイルドに包みこんで、なかなか旨い。AB-MOBITが活動を始めて五年。全体像が見えてきたことで、周囲の人の理解も深まった。すべてが農業につながっており、農業がそれだけ奥深いものであることを再確認できたのである。もう「何をやっているんだ」という人はいない。

●酪農家集団 AB-MOBIT  
〒086-0061 北海道根室市明郷101番地  
Tel:01 53-26-2 181 <http://www8.ocn.ne.jp/~abmobit/>

# Milk Cooking

北の大地も  
まもなく春色に包まれます。  
旬の素材と牛乳・乳製品の  
おいしいハーモニーを  
ご堪能ください。

## ■葉包みサラダ

### ●材料(4人分)

レタス	8枚
A アボカド(角切り)	1/2個分
ミニトマト	6個
きゅうり(千切り)	1/2本分
カニのむき身	100g
カッテージチーズ	1/2カップ
B マヨネーズ	大さじ3
プレーンヨーグルト	大さじ3
ケチャップ	大さじ1
しょうが汁	小さじ2
塩・コショウ	各少々

### ●作り方

- ①器にレタスの葉を敷き、Aの材料をバランスよく飾る。
- ②Bを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③レタスの葉で具材を巻き、ドレッシングは中の具材にかけるか、巻いたものをつけていただく。



### ●材料(4人分)

牛ステーキ用(角切り)	400g分
塩・コショウ	各適量
ニンニク(薄切り)	1片分
オリーブオイル	適量
A プレーンヨーグルト	1/2カップ
塩・コショウ	各少々
しょうが汁	小さじ2
一味唐辛子	少々
B パセリのみじん切り	大さじ1
しょう油	小さじ1/2
粉チーズ	適量
ラディッシュ・クレソン	各適量

※Aのしょう油は好みで量を変えて。

### ●作り方

- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニクを炒め、香りが出てきたら強火のままステーキの各面を焼く。
- ②①を器に盛り、粉チーズを振りかける。
- ③Aをよく混ぜ合わせ、②に添える。

## ■サイコロステーキのヨーグルトソース添え



### ●材料(4人分)

カニのむき身	90g
コンソメスープ	4カップ
A 塩・コショウ	各適量
白ワイン	大さじ2
B キャベツ(千切り)	1カップ(約50g)
長葱(薄切り)	1/4カップ(約30g)
C クリームチーズ	100g(常温にしておく)
生クリーム	大さじ3

### ●作り方

- ①鍋にAを入れ、沸騰する寸前にBを加える。
- ②①が煮立ってきたら弱火にし、Cを加えて充分に溶かしこみ、カニを加え、沸騰寸前で火を止める。

## ■カニとキャベツのスープ

### ●材料(4人分)

ホタテ貝柱(角切り)	4個分
スパゲティ	320g
オリーブオイル	大さじ2
A ニンニク(粗みじん切り)	1片分
タカの爪(粗みじん切り)	1本分
玉ねぎ(薄切り)	1/2個分
B 塩・コショウ	各適量
白ワイン	大さじ1
C プレーンヨーグルト	1カップ
生クリーム	大さじ1
あさつき(小口切り)	適量

### ●作り方

- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、Aをよく炒め、Bとホタテを加えてさらによく炒める。
- ②スパゲティをたっぷりのお湯で塩を入れて茹でる。
- ③①にCを加えてサッと煮ながら混ぜ合わせ、②を加えて絡める。
- ④③を器に盛り、あさつきを散らす。  
※Cを加えたら煮過ぎないこと。

## ■ホタテのピリツとスパゲティ



苺のヨーグルトカスタードかけ



- 材料(4人分)
- |           |       |        |
|-----------|-------|--------|
| 苺         | ..... | 20粒    |
| 卵黄        | ..... | 3個分    |
| 小麦粉・片栗粉   | ..... | 各大さじ1  |
| 砂糖        | ..... | 1/2カップ |
| 牛乳        | ..... | 2カップ   |
| パネラエッセンス  | ..... | 数滴     |
| プレーンヨーグルト | ..... | 1/2カップ |
| ミントの葉     | ..... | 適量     |

- 作り方
- ①Aの材料を順によく混ぜ合わせてから鍋に移し、焦がさないように混ぜながらカスタードになるまで加熱する。
  - ②①を冷ましてからヨーグルトに加えてよく混ぜ、冷やす。
  - ③苺のヘタをとり、器に並べてから②をかけ、ミントを飾る。



クッキーフロマージュ

- 材料(4人分)
- |           |               |            |
|-----------|---------------|------------|
| クリームチーズ   | .....         | 100g       |
| (常温にしておく) |               |            |
| A         | 市販の板チョコ       | ..... 80g  |
|           | ラム酒           | ..... 小さじ1 |
| B         | バタークッキー(粉にして) | ..... 1カップ |
|           | 溶かしバター        | ..... 大さじ2 |
|           | ココアパウダー       | ..... 適量   |

- 作り方
- ①Aを電子レンジで溶かし、クリームチーズと混ぜ合わせる。
  - ②Bを混ぜ合わせて器に敷き、1を盛る。
  - ③上にココアパウダーを振る。  
バナナや苺など好みのフルーツを飾ってもよい。



# 日本で一番早く朝日が昇る郷



どこまでも広がる地平線、岬に立てば間近に望む北方領土。日本の東端に位置する根室・知床地方に足を踏み入れれば、否が応でも「最果て」を実感することができます。また野生の動植物も数多く生息するこの地域は、日本有数の酪農地帯でもあり、自然に抱かれた大地で、放牧された牛が悠然と草を食む牧歌的風景にも、至るところで出会うことができます。

## 1 養老牛温泉でミルク料理



仙境のいで湯と呼ぶにふさわしい風情で人気の養老牛温泉。現在三軒の旅館が営業中だが、旅館「藤や」では、酪農地帯ならではの「ミルク料理」を出して話題を集めている。旅館のご主人・藤林高英さんは、「ここは酪農地帯ですから、できるだけ地元の出す料理にこだわりたい」と、旅館でも牛乳を使うようにしたいと映ったようですね。



のやまかけ、牛乳を加えたホワイソースで食べるサケとホタテ、パレイシヨのミルク煮、そしてミルク・シヤブシヤブ、牛乳をセラチンで固めて味付けしたデザートと、まさに牛乳づくしの献立。圧巻はミルク・シヤブシヤブで、肉を浸す湯に牛乳が加えられていて、食べる前は白色だが、食べ終わると湯が透明になる。牛乳の脂肪分が固まり、肉汁がついてしまうため透明になるんです。皆さん面白がつて、ミルク料理の中でも一番の人気メニューです」と言う。



料理1人前に牛乳400ccは使うというから、まさに牛乳たっぷりの料理

外にも話題が多く、中庭に天然記念物のシマフクロウが現れ、部屋の窓から眺めることができるほか、藤林さん自らが案内役となる星空ウォッチングなど、周辺の自然を肌で実感できる楽しみも多い。映画のロケで宿泊して以来、その後も度々訪れるようになった映画監督の山田洋次さんや女優の賠償千恵子さんなど、根強いファンがいることでも有名だ。

中標津町養老牛温泉  
TEL 01537-8-2341  
<http://www.aurens.or.jp/fujiya/>

2 乳製品・畜産  
加工品づくり体験

計根別地区にある中標津町畜産食品加工研修センターでは、アイスクリームやバター、チーズ、ソーセージ作りなど、乳製品や畜産加工の体験ができる。地域特産品の研究と、研修のために設置された施設で、事前に申し込みが必要。それぞれ施設使用料、材料費がかかるが、ソーセージ、ストリングスチーズ、バターなどは、当日、持ち帰ることもでき、酪農地帯ならではの体験ができる。



素材のうまさが生きている乳製品  
中標津町字計根別281番地  
TEL 01537-8-2216

3 納沙布岬

北緯43度22分・東経145度49分。根室半島の突端・日本最東端に位置し、平地では日本で一番早く日の出が見られる岬として、多くの観光



根室駅前ターミナルから根室交通バス納沙布線で38分。バス停・納沙布岬下車すく

客が訪れる。また目の前には、貝殻島や水島、国後島などの北方領土が浮かび、もつとも近い貝殻島まではわずか三・七キロしかない。岬には、北海道最古の「納沙布岬灯台」、北方領土や根室の観光・物産を紹介する「望郷の家」や「北方館」、四島のかげ橋」などがあり、酪農地帯とは異質の景観が広がっている。

4 エスカロップ



日本屈指の野鳥の楽園として知られる風連湖に面した「道の駅スワン44ねむろ」

「道の駅スワン44ねむろ」のエスカロップ840円



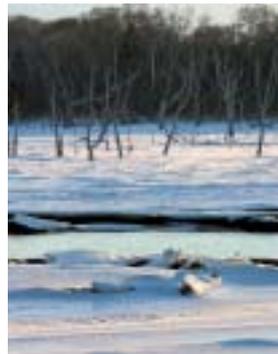
根室・知床地方の味覚といえ、真っ先に思い浮かぶのは魚介類と乳製品だが、カツランチ風のエスカロップも根室を代表する味覚。タケノコ入りのバターライスの上にトンカツが乗り、その上にデミグラスソースをかけたもので、根室の喫茶店やレストランの定番メニューとなっている。ちなみにエスカロップとは、フランス語で「薄く切った肉」という意味で、四十年前に根室のあるレストランのシェフが発案した料理と言われている。

根室市酪陽1番地  
TEL 0153-25-3055  
営業時間 9:00~17:00 月曜日休館 (5月~10月は無休)

5 尾岱沼のトドワラとナラワラ

ホッカイシマエビで知られる尾岱沼。漁期の夏には、真っ白い帆を立てた小舟が野付湾に浮かび、まるで絵画のような風景を目にすることができ。

尾岱沼は、そんな長閑さとは異なる風景も魅力。海水の浸食と潮風で立ち枯れて風化したミズナラ林が広がるナラワラ、そして倒木したトドマツが荒涼とした景観をみせるトドワラがある。



独特の雰囲気を持つ冬のナラワラ

6 「北の国から」のロケ地めぐり



遭難したトドのために迎え火を焚いた天狗岩付近の海岸

テレビ番組「北の国から2002遭難」のロケ地となったのが知床半島に位置する羅臼町。町内を歩いていると「あっここは結ちゃんかアルバイトをしていたコンビニだ」というように、北の国からファンにとっては馴染みの場所が目には飛び込んでくる。

羅臼町観光協会ではロケ地マップを制作、観光案内所や旅館、土産店などに置いてある。ただし、現在も仕事で使用されている施設が多いため、くれぐれも作業の邪魔にならないように、節度をもって見学するように呼びかけている。

7 羅臼ビジターセンター

世界遺産の候補にもなっている知床の魅力は、何といっても最果ての地に残された原始の大自然。しかし、ただ通り過ぎるだけでは、その奥深い自然の素顔をうかがい知ることができない。

羅臼ビジターセンターには、知床の魅力を身近で味わいたい人々のために、羅臼を中心とした知床の自然を解説したパネルやジオラマが展示されているほか、マルチスライドの上映や、自然探勝のためのアドバイスも行っている。とくに知床周辺にはヒゲマが生息しているため、山や森に入る場合には注意が必要。ビジターセンターの係員に、ヒゲマに出会わないための注意事項を聞いてから行動するようにしたい。



目梨郡羅臼町湯の沢388  
TEL 01538-7-2828

ほっかいどう牛乳だよりの  
バックナンバーは下記のホームページで  
ごらんになれます。  
ホームページアドレス  
<http://www.hokkaido-milk.net>

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 Te011-232-6189