



ほっかいどう 牛乳だより



北の海辺の牛たち

日本最北端の稚内市を

オホーツク海沿いに九〇km南下したところに、

クッチャロ湖という湖があります。

毎年冬が近づくと、

ここにロシアから数千羽のコハクチョウが飛来してきます。

この湖のある浜頓別町を取材のために訪れたのは、

ちょうどその第二陣がやってきたころでした。

浜頓別町を含めてオホーツク海の沿岸には、

広大な酪農地帯が広がっています。

青い北の海、緑に染め上げられた牧草地、

そこに散らばる海辺の牛たち。

それはここで見ることのできない美しい風景です。

オホーツク沿岸の耕地はほとんどが牧草地で、

放牧主体の酪農が発達してきました。

冷涼な気候と広い放牧地は、

乳牛にとつてもっとも暮らしやすい環境といえるでしょう。

浜頓別町を例にとると、

五三戸の酪農家が六〇〇頭の牛を飼養し、

年間二万七〇〇〇トンの牛乳を生産しています。

近年はメガファームと呼ばれる大規模農場も増えてきました。

海辺の草地でとれる牧草は、

海からの塩とミネラルを含んでいるといわれます。

オホーツク沿岸の酪農地帯で生産される牛乳がおいしいのは、

そのせいかもしれません。



牧場訪問記



小川牧場
ファームイン

「ぶんちゃんの里」

食と命の
大切さを
伝えたい

酪農には
人間を作り直す力がある



「ぶんちゃんの里」の焼肉ハウスの壁に、牛や犬の絵が描かれています。



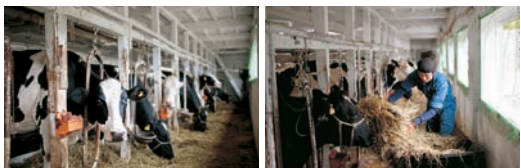
もう薄れかけていますが、生き生きとした様子は伝わってきます。この絵は、五年ほど前に奈良県から来て、この牧場で暮らした一九歳の女性が描きました。彼女は幼稚園からまったく学校に通ったことがなかったそうです。この牧場で二週間暮らすうちに、彼女は表情がゆたかになり、物事に興味を示すようになりました。「牧場は第二の学校だ」という言葉があるんですが、酪農という仕事には人間を作り直す働きがあるのではないのでしょうか。牛という生きものの温かさにふれて、身体を使って仕事をするうちに、なにか人間や自然のもっとも根本的な部分にふれられるような気がするんです」

ぶんちゃんの里のオーナーであり、牧場の主でもある小川文夫さんは、こう語ります。小川さんはそのもっとも根本的な部分を「食と命の大切さ」という言葉で表し、酪農教育ファームを通じて、多くの人に伝えよ

い。そう考えた小川さんは、乳処理業の加工施設を作り許可をとりました。いまはここで搾られた牛乳を、存分に飲むことができます。

酪農家としての小川さんは、五〇頭の搾乳牛を飼っています。放牧を取り入れて、牛をのびのびと過ごさせることに力を入れてきました。数年前から保育士だった奥さんの優子さんも酪農の仕事を始め、実習生もいるので労働時間には余裕があります。それでも、小川さんはこれから頭数を減らし、一頭あたりの搾る量も減らすそうです。

「もう五八歳、これから人生を楽しみたいからね。ただ酪農をまったく辞めてしまふことは考えていないんです。酪農は季節と密接に結びついている仕事なので、それがなくなると、自分の生きるリズムが狂ってしまう。酪農に限らず農業



は、とにかく季節に遅れをとらないようにするのが大事なんです。牧草を一番目に刈り込むのは五月か六月ですが、そこで遅れると栄養価が一気に下がってしまう。一〇月末には初雪が降るので、畑への堆肥まきをすべて終わらせなければならぬ。搾乳時間が狂うと、牛にストレスがたまって乳の出が悪くなる。自分のリズムをいかに牛や自然のリズムに合わせられるかが大事なんですね」

土を耕して、草を育てて、牛がそれを食べて、牛乳となつて、堆肥ができて、それを土にまいて、妊娠して、子牛が生まれてというように、すべては循環しています。この循環に逆らっては、農業は成り立ちません。季節のめぐりと、この命の営みは密接に絡み合っています。もうすぐ小川牧場のある山の中は、いっせいに黄や赤の葉でおおわれることでしょう。



うと努力してきました。小川牧場には、小学校の児童たち、中学生や高校生、先生たち、家族連れなど、多くの人が酪農体験のために訪れます。そこで、まず小川さんは「食と命の大切さ」を、スライドでプレゼンテーションすることにしています。これはパソコンで自作したもので、写真も小川さん自身が撮影しました。



「牛の乳は本来、自分の子どもを育てるためのものですが、人間がそれを横取りする形でもらっています。子牛の雌は乳牛として育てられますが、雄は肉牛として売られます。わたしは皮をむかれて肉になるところまで写真で見せ、肉を食べるということは動物の命が失われるということなのだとかってもらいます。それから、『いただきます』というのはどういう意味なのかを問いかけます」

小川さんは、「いただきます」は動物の命をいただくという意味であるといいます。牛は何を食べて生き

ているのか、乳はどう搾るのか、人工授精はどう行うのか、牡牛の精液はどう採取するのか、小川さんはそれらをすべてありのままに写真付きで説明します。草を育てる、作物を育てる、動物を飼う、乳を搾る、乳を加工する、殺して肉を食べる。それらのすべてを含む酪農を知れば、農業と食とのいろいろなつながりが理解できるのかもしれない。



自分をいかに自然のリズムに合わせるか

プレゼンテーションが終わると、実際に乳搾りをしたり、子牛に乳をやったり、バターやアイスクリームを作ったりという酪農体験になります。ここで、参加者は自分で搾った牛乳を飲みたがるのですが、酪農教育ファームを始めたころにはそれが不可能でした。牧場で搾った牛乳を提供するには、乳処理業の許可が必要なのです。牧場に来ているのに、その牛乳を飲めないのはおかし

自分の牧場を 持つために

実習生 柳沢洋平さん

小川牧場で実習している柳沢洋平さんは、埼玉県出身の二八歳。小学生のときに訪れた北海道で見た牛の姿を忘れられなくて、酪農を志しました。



をしたいと思ったんです」

埼玉県にも酪農はあるが、放牧を取り入れているところはほとんどありません。牧草も購入飼料が中心です。柳沢さんは、自給飼料がたっぷり収穫でき、放牧もできる浜頓別に魅力を感じたといいます。

「山が好きで、車でよく出かけます。その帰りに温泉をはしごするのも楽しいですね。このあたりは、街ごとに温泉があるんですよ」

小川牧場で三年、それからヘルパーを二年。その間に資金を貯め、ここで自分の牧場を持ち、放牧主体で牛を飼うというのが、いまの柳沢さんの計画です。



「父親はサラリーマンだったのですが、俺は背広を着てネクタイを締めて仕事をしたくはない。それより体を動かして、好きな動物とふれあえる仕事

人間も牛も のんびりと

堤牧場

「酪農というより、もともと牧歌的な生活に憧れていたんですよ。『大草原の小さな家』をみて、家族であんなほんわかした生き方をするのがいいなと思った。自分が專業農家になってみると、あれはちょっと甘いんじゃないかと、見方がちょっと変わってきたんですけどね」

堤好史さんが酪農の道に進むことを決めたのは大学四年の夏休みのとき。京都大学理学部で数学系を勉強していたといいますから、異色の酪農家です。たまたま下宿の隣部屋の学生が鹿児島島の酪農家の子で、実習先として北海道の牧場を紹介してもらったことがきっかけと

なりました。それから農業大学に通ったり、いくつかの牧場で実習を重ねたあと、浜頓別で自分の牧場を持つことができました。その橋渡しをしたのが「ゆめ酪農『育てる会』で、これも地域活性化のために小川さんたちが立ち上げた組織です。

「ずっと放牧ができる土地を探していました。牛自身が好きなところに行つて、好きなものを食べてくれればいいという考



みんなで 森へ行つて遊ぶんだ

豊寒別小学校

小川さんをはじめ地域の有志が集まって、豊寒別小学校に山村留学の生徒を受け入れて来ました。これまでに全国から数十名の子どもたちがここに入学しています。いまは児童数そのものが全校で六人にまで減り、留学してきた児童も四年生の佐藤大貴くん一人になりました。

「学校から帰ると、みんなで



森へ行つて遊ぶんだ。虫を捕ったり、木登りをしたり。六人しかいないから、兄弟みたいに仲

がいいんだよ」
浜頓別は街と森が隣り合っています。大きな湖もあります。子どもたちにはそれが何よ

まれています。いまは古い家の内部を改造中で、壁や天井が木の新しい香りを放っていました。



牧場を持つてから八年め。酪農の経営は軌道に乗り、生活も落ち着いてきました。今年、真太朗ちゃんという子どもも生



りの魅力のようです。学校ではもうすぐ学芸会。大貴くんは踊り、器楽合奏でキーボード、作文の朗読を行います。教室ではその練習が一生懸命行われていました。



オホーツクの 海風に吹かれて

オホーツク海に面した道北の町・浜頓別。
帆立やサケ、マスなど海の幸に恵まれ
大地では放牧を中心とした酪農が営まれている。
そして、この地にしっかりと根を下ろし
美味しいものを作るため頑張っている人たちがいる。
そんな人たちの手になるオホーツクの味を堪能しよう。



■ファーマーズマーケット ペレ

ペレとは、牛が食べる牧草の呼び名
マイルドな甘さのペレアイスとペレジャム

砂金の町としても知られる浜頓別町。砂金掘り体験ができる「ウンタンナイ砂金採掘公園」の近くにあるのが池田牧場。自然に近い状態で飼いたいという思いで、広々とした放牧地の中、牛たちをのびのびと育てている。自分たちが搾った牛乳を自ら加工することでその美味しさを伝えたいと、五年前に「ファーマーズマーケット ペレ」をオープン。アイスクリームやミルクジャムの製造・販売を開始した。店名や商品名についているペレとは、ペレニアルイグラスという浜頓別の気候風土に合った放牧用の草の名。放牧をしている牛は、季節によって出す乳の香りと味が微妙に変化する。その違いを生かすよう、アイスやジャムは甘さを控えたマイルドな味わい。浜頓別らしい金箔入りのアイス「黄金伝説」は数量限定。



●ファーマーズマーケット ペレ
枝幸郡浜頓別町宇曾丹
TEL (01634) 5-6426
FAX (01634) 5-6305

■山奥の茶屋「べこっこ」 「いただきます」の気持ちを込めて 牧場の中で味わう牛乳

2ページで紹介した「ぶんちゃん」の里の喫茶スペースが「べこっこ」。ここで、小川牧場の牛乳や奥さんの優子さんが作るカレーライス、ソフトクリーム、ミルクティーなどが食べられる。四月末から一〇月初旬まで（金・土・日・祝日のみ）営業しているの、ドライブがてら足を伸ばしてみたい。牧場の中で、もくもくと草を食む牛を眺めていると、素直に「牛さんありがとう。いただきます」という言葉が出てくる。牛乳は持ち帰りできないため、



旅のお土産にはオリジナルのミルクジャムを。牛乳をグラニュー糖で煮詰めたもので、濃厚なミルクの甘さを感じられるコンデンスミルクのような風味。トーストに塗ってもよし、紅茶に入れるとやわらかな甘みのミルクティーになる。



●山奥の茶屋「べこっこ」
枝幸郡浜頓別町豊寒別
山奥のファームイン ぶんちゃん里
TEL (01634) 2-4563
FAX (01634) 2-4577
<http://www1.ocn.ne.jp/~farmin/>



■ゆうこのチーズ小屋

地元の人に愛される農家チーズ
その味は、ゆっくりと進化を続けています

浜頓別の秀峰・珠文岳を望む前田牧場では、春から秋にかけて緑が広がる放牧地で牛たちが美味しそうに草を食む。ここで育った牛の乳を使って、チーズを作っているのが前田ゆう子さん。二〇一一年に「ゆうこのチーズ小屋」を作り、地元を中心に販売している。本業は酪農なので、販売は金・土・日のみ。牧草の収穫が忙しい時期は、チーズ作りはお休み。「チーズ作りも進化していかなくちゃね。ブラウンスイスの頭数が増え

てきたので、その牛乳も使えるようになりました。納得のいく塩を見つけたので、塩も変えました。自分言うのもなんですが、まろやかな口当たりで美味しくなりました。お客さまもそう言ってくださりますよ（笑）」と、ゆう子さんは元気に笑う。チーズは地元の学校給食でも使用されており、子どものファンが増えてきている。昨年から牛乳豆腐の販売も開始した。牛乳に酢を加えて豆腐状に固めたもので酪農家の家庭の味。懐かしいと地元のお年寄りにも好評のようだ。「子どもたちに作って食べる喜びを感じてもらえる体験スペースを作るのが夢」と話す。



●ゆうこのチーズ小屋
枝幸郡浜頓別町宇曾丹津内
TEL (01634) 9-3151
FAX (01634) 5-6707
<http://www.maeda-bokujyou.com>

■浜頓ホテル

地元の味はその地で食べる！
月替りの夕食膳で浜頓別を食す

地元の味は地元で食べていただきたいと、オホーツクの海の幸はもちろん、地元の食材を取り入れた夕食膳が好評の浜頓ホテル。月替わりのメニューには、「ゆうこのチーズ小屋」のチーズを使った料理も登場する。



「ゆうこさんのチーズは子供からお年寄りまで好まれる味で、どんな料理にも合います」と話すのは料理長の大野充博さん。

こんな料理に使いたいので、もう少し熟成させてほしい、塩分を控えめになど大野さんのアイデアとチーズの作り手である前田ゆう子さんとの二人三脚で新しいメニューが登場している。

ホテルのオリジナル商品「チーズブ



リン」もそのひとつ。プリン用に使ったフレッシュチーズを使った焼きプリンだ。ほんのりと甘みのある小豆がアクセントになり、チーズの香りを引き立てている。

夕食のみの利用も可(要予約)。

●浜頓ホテル

枝幸郡浜頓別町大通り1丁目6番地
TEL (01634) 2-2031
FAX (01634) 2-2381
<http://www.15.plala.or.jp/hamaton-hotel/>

■高橋牧場チーズ工房

酒好きにファンが多いカマンベールタイプ
チーズを使った料理も食べられるレストランがオープン



浜頓別の隣町・中頓別町にある「高橋牧場チーズ工房」は、せ

つかく牛乳を絞っているのだからチーズを作りたいと、独学で

二〇年近くチーズを作り続けてきた高橋憲さんの工房。



●高橋牧場チーズ工房
枝幸郡中頓別町弥生 23
TEL&FAX (01634) 6-1598

「僕は、チーズはちよつとクセがある方がいいと思っていました。その方がお酒に合いますし」と、高橋さんのチーズのファンには酒好きが多いようだ。フランスのルーシュというチーズの製法を取り入れた「なかとんべつルーシュ」は、ウオッシュタイプに似た濃厚な味。ワインやブランドーにも合う。バゲツ

トにのせて、ハチミツや黒コシヨウをかけて食べても美味しい。その一方、ヨーグルト感覚でそのまま食べたりパンに塗ったり、気軽に食べられるフロマージュブランもこのところ人気だ。

この秋、高橋さんと地元の仲間、中頓別町の道の駅「ピンネシリ」の近くにレストラン「森

■菓子司 松屋

ミルクの香りが広がる白餡がポイント
酪農の町の銘菓「牛乳もなか」



浜頓別町の中心部にある「菓子司 松屋」は、昭和八年創業の老舗。この店の看板商品「牛乳もなか」は、酪農の町・浜頓別らしく牛乳を使ったお菓子を作りたいと、二代目の谷川忠一さんが昭和三八年に作り始めたもの。集乳缶の形が可愛らしい。中は、手亡という白インゲンに牛乳とバターを加えた白餡。白く仕上げるためには火加減や練り方がポイントで、この

味を作るために苦労を重ねた。口に入れると最初は餡の風味が広がるが、後からじんわりとミルクの香りがしてくる。ミルクの甘味がまるやかで、ほのかに漂うミルクの後味が、若い世代にも人気のよう。



●菓子司 松屋

枝幸郡浜頓別町大通2丁目3番地
TEL (01634) 2-2002
FAX (01634) 2-0021

滋味豊かな秋のみのりに、
牛乳・乳製品をプラスして、家族と、友達と、
時には一人で、暖かごはんはいかがですか？

チーズ入りバターライス



●材料(6人分)

- 米 …… 2カップ(400cc)
A [チキンコンソメスープ …… 1カップ
牛乳 …… 1カップ
塩・コショウ・カレー粉… 各小さじ1/4
玉ねぎ …… 1/2個(粗みじん切り)
B [プロセスチーズ …… 80g(5mm角切り)
バター …… 40g
水煮大豆(水を切る) …… 1カップ
C [大葉 …… 2枚(千切り)
白ゴマ …… 適量

●作り方

- ① 米は洗って炊飯器に入れ、Aを入れて30分ほど置く。
- ② ①にBを全体に振り入れ、炊飯器のスイッチを入れる。
- ③ 炊きあがったら混ぜ合わせて蒸らし、器に盛ってからCを散らす。

豚肉とじゃがいものミルク煮



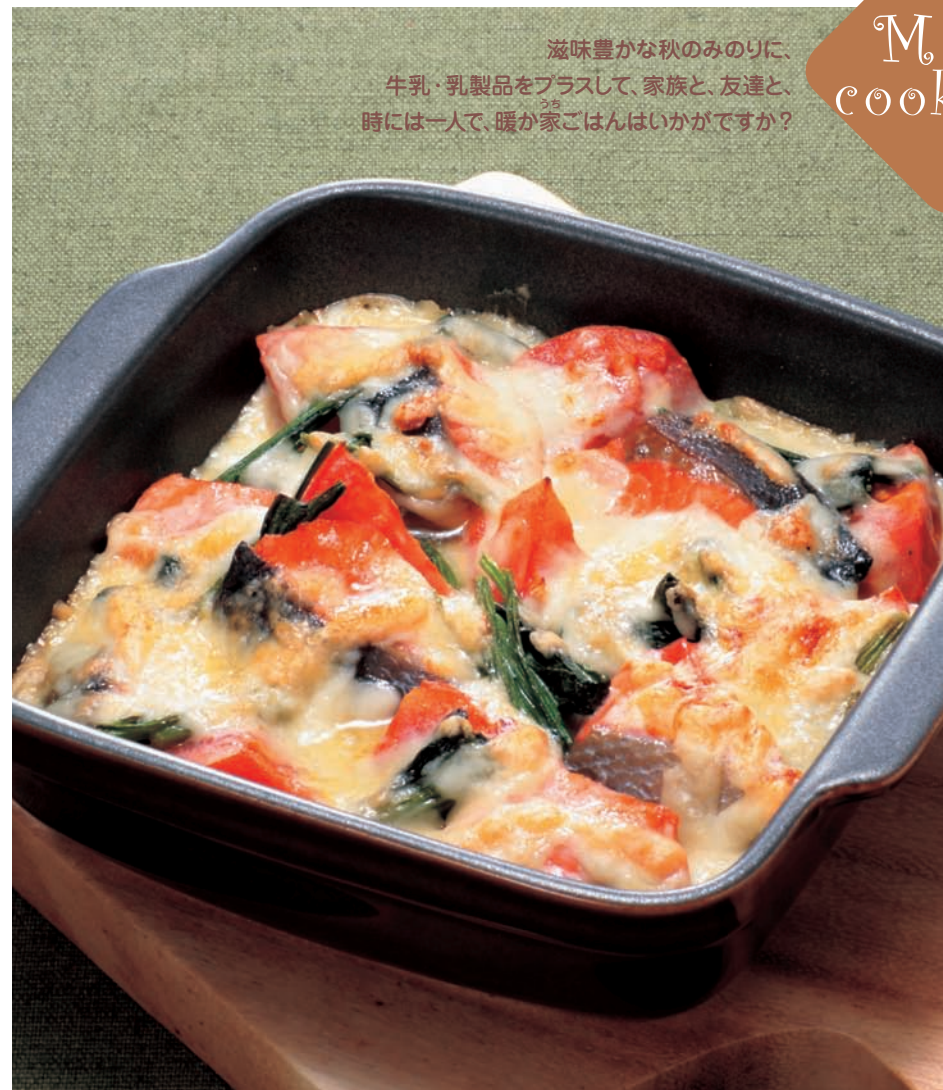
●材料(4人分)

- 豚薄切り肉 …… 300g(5~6cm幅に切る)
A [ジャがいも(中) …… 2個(皮をむいて乱切り)
キャベツ …… 1/4個(6等分に切る)
塩・コショウ …… 各小さじ1/4
B [カレー粉 …… 小さじ1/2
牛乳 …… 3カップ
小葱 …… 適宜(斜め切り)

●作り方

- ① 豚肉に塩・コショウをもみこんでおく。
- ② 鍋にAを入れ、Bを注いでおとしブタをして強火にかけ、温まったら、中火にしてじゃがいもが柔らかくなるまで煮、味をみて塩・コショウ(分量外)で調整し、器に盛って小葱を飾る。

鮭とほうれん草のチーズ焼き



●材料(4人分)

- サンドイッチ用食パン(12枚切り) …… 4枚
A [鮭の切り身 …… 300g(3cm幅に切る)
ほうれん草 …… 200g(湯がいて3cmに切る)
トマト …… 1個(くし型切り)
塩・コショウ …… 各小さじ1/4
B [生クリーム …… 1カップ
バター …… 大さじ1
ナチュラルチーズ(シュレッドタイプ) …… 1カップ

●作り方

- ① オーブンを180℃に温めておく。
- ② 食パンは薄く焼き色がつく程度に焼いてバターを塗り、4等分に切ってグラタン皿に並べ、その上にAを平均にのせる。
- ③ ②によく混ぜ合わせたBを流し入れ、チーズを振ってオープンで約30分、鮭に火が通って、焼き色がついたら出来上がり。



じゃがいものマドラスソース煮

●材料(4人分)

じゃがいも(中) … 3個(皮をむいて1cmの輪切り)
 A にんにく … 1カケ(薄切り)
 バター・オリーブ油 … 各大さじ1
 B 玉ねぎ … 1/2個(薄切り)
 エリンギ(中) … 2本(10等分に裂く)
 C ピーマン … 2個(縦8等分に切る)
 カレー粉 … 大さじ1
 プレーンヨーグルト … 1カップ
 D 白ワイン … 大さじ2
 塩・コショウ … 各少々
 牛乳 … 1/2カップ
 E ミニトマト・クレソン … 各適量

●作り方

- ① フライパンにAを熱し、じゃがいもを炒めて火が通ったらすべて取り出す。
- ② ①のフライパンでBを炒めてじゃがいもを戻し、Cを入れてサッと炒め、Dを加えて弱火で数分煮、牛乳を加えて混ぜる。
- ③ ②を器に盛ってEを飾る。



クリームチーズ入り洋風かき揚げ

●材料(4人分)

玉ねぎ(中) … 1/2個(薄切り)
 A 人参(中) … 1/3本(千切り)
 パセリ … 1枝(ちぎる)
 クリームチーズ … 100g(1cm角切り)
 B 牛乳 … 1カップ
 小麦粉 … 1カップ
 塩・コショウ … 各小さじ1/4
 ベーキングパウダー … 小さじ1
 揚げ用サラダ油 … 適量
 ケチャップ・マヨネーズ … 各適量

●作り方

- ① Aをよく混ぜ合わせておく。
 - ② Bを混ぜて、その中に①を加えて混ぜ、大さじ2くらいの量をサラダ油で揚げる。
 - ③ ②を器に盛り、ケチャップやマヨネーズを添える。
- ※好みで辛子ケチャップ(ケチャップ1/4カップ+粒マスタード小さじ2)、わさびマヨネーズ(マヨネーズ1/4カップ+生わさび小さじ2)にしてもよい。

●材料(直径約14cm3枚分)

薄力粉 … 1と1/4カップ
 ベーキングパウダー … 小さじ1
 A 砂糖 … 大さじ1
 牛乳 … 1カップ
 プレーンヨーグルト … 1/4カップ
 ゆで小豆 … 1/2カップ
 バター … 小さじ1
 はちみつ … 適量
 B バター … 適量

●作り方

- ① Aをよく混ぜ合わせてから小豆を壊さないように混ぜ込む。
- ② フライパンにバター(小さじ1/3ずつ)を溶かし、①のタネを1/3ずつを流し入れて、弱火でゆっくり色よく焼く。(竹串を刺してタネがつかなければ焼きあがり)
- ③ ②を器に盛り、Bをのせる。



小豆入りパンケーキ

●材料(4人分)

玉ねぎ … 1/2個(1cm角切り)
 A じゃがいも … 1個(1cm角切り)
 人参 … 1/2本(1cm角切り)
 スライスベーコン … 3枚(1cm幅に切る)
 水煮大豆(水を切る) … 1カップ
 チキンコンソメスープ … 2カップ
 B 塩・コショウ … 各小さじ1/8
 白ワイン … 大さじ2
 C 小麦粉 … 大さじ3
 牛乳 … 2カップ
 バター … 20g
 パセリ(みじん切り) … 適量

●作り方

- ① Aを鍋に入れ、Bを加えてじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ② よく混ぜ合わせたCを加え、混ぜながら中火にかけてとろみが出てきたらバターを混ぜ込んで火を止める。
- ③ ②を器に盛ってパセリを振る。



大豆の簡単シチュー

ほっかいどう牛乳だより
vol.26



ほっかいどう牛乳だよりのバックナンバーは
ミルクランド北海道のホームページで
ご覧になれます。

ホームページアドレス

<http://www.milkland-hokkaido.com>

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 電話011-232-6189