

ほっかいどう
牛乳だより

LETTER HOKKAIDO
vol. 29
MILK



草が乳になる

栄養ゆたかな牛乳は人類へのすばらしい贈り物ですが

その利用の仕方はただ飲むだけではありません

人は牛乳を加工してさまざまな乳製品を作るようになりました

牛乳の中の脂肪を集めると生クリームになり

それをさらに圧縮するとバターになります

牛乳に乳酸菌を加えて発酵させるとヨーグルトになり

酵素を加えて凝集させ水分を抜くとチーズになります

乳製品がなければ私たちの食生活はとても寂しくなるでしょう

乳の文化はもう欠かせないものになっているのです

牛は不思議な力で草を乳に変えてくれます

だからおいしい牛乳にはおいしい草が欠かせません

牛が健康に育つ冷涼な気候とゆたかな水も必要です

北海道にはこれらの条件がすべてそろっています

そして生み出される乳製品のバラエティは目を見張るばかり

北海道にはいまゆたかな乳の文化が育っています

牛とロボットはなかよし



ロボットが乳を搾っていた

牧場訪問記

白田牧場

北海道豊富町



白田牧場では、ロボットが搾乳している。一頭の牛が大きな箱の中へ入っていくと、パネルにデジタル数字が赤く光った。この牛の識別番号らしい。牛につけられたセンサーを機械が読み取って、一瞬のうちにこの牛に関するデータを把握する。牛が停止すると、小さな回転ブラシが出てきて、シャワーで乳房を洗いはじめた。それが終わると、ミルカーという乳を搾るためのパイプ状の器具が現れる。赤い光線が乳房の表面を走っているのは、赤外線が乳首の位置を探っているようだ。やがて位置を定めると、すぼつと乳首を吸い込む。すぐに勢いよくパイプラインをミルクが流れはじめた。牛は乳を搾られていく間、一心にエサを食べている。このエサは配合飼料という栄養価の高いもので、どうやら牛たちはこのエサを食べたくて、この搾乳ロボットの中へ入るらしい。



この搾乳ロボットは、事務室のパソコンとつながっており、牧場主の白田謙一さんが数値をチェックしていた。パソコンには一頭ごとの乳量が記録されており、それに合わせて配合飼料の量も決められる。牛は真夜中でも、乳を搾られに行くから、ロボットは二四時間働いている。しかし、ロボットはもちろん万能ではない。

「乳量がゼロとなっていれば、機械が失敗しているので、連れてきてもう一度搾らなければなりません。あまりエサを食べていない牛がいれば、具合が悪いということなので、すぐに目に行きます。人間の目です。でも、人間が寝ている間も働いてくれるのはありがたいですね。まあ、真夜中に起こされることもありますが、けど。うまく搾れないことが続くと、異常だよ。俺は働いているのに、なに寝てんだよ」という感じで、機械から電話がかかってくるんですよ」

白田牧場はフリーストールという方式で、牛を飼っている。牛たちは





海の向こうは利尻富士

「夏の遊びはトラクター、冬の遊びはスキー」と、謙一さんは笑う。幼いときから機械や乗り物が大好きで、父親のトラクターに乗りたくて追いかけていた。いまもトラクターに乗って仕事をするのは大好きで、遊んでいるように楽しいという。そして、冬はスキーを思う存分楽しむ。スキーは小学校に上がる前から始め、中学生の時には全道大会で優勝したこともある。高校はスキーの特待生で小樽の北照高校に進み、大学もスキー部のある拓殖大学環境農学科に進んだ。近くに豊富温泉スキー場があり、いまは酪農の仕事を終えた後、そこで指導員としてスキーを教えている。

「大人も子どももいるんですけど、いろいろな人と話せるのは楽しいですね。漁師さんとも知り合いになって、いい魚があ



寝そべったり、歩いたり、エサを食べたり、自由に牛舎内を動くことができる。飼料の給与は自動給餌機が行う。これは一定の時間になると、サイレージ（牧草を発酵させたもの）を中心にした混合飼料を飼槽まで運んでも給餌も機械化されているので、人間の労力は少なくてすむ。いま白田牧場は、リーストール方式で二〇頭、つなぎ方式で四〇頭の牛を搾っているが、働いているのは謙一さんと母親の明美さんと実習生二人。もし機

二四歳で牧場主となる

白田牧場が大規模なリーストール牛舎を建てたのは二〇〇五年。父親の智さ

械化されていなければ、寝る暇もなく仕事に追われるに違いない。

んが息子の謙一さんが帰ってくるのを機に決断した。智さんは常に次世代の酪農を考えていた人で、搾乳ロボットや自動給餌機なども思い切って導入した。しかし、それからまもなく、酪農をめぐる状況は一変した。牛乳が余り気味になり、生産調整が行われることになったのである。

白田牧場もやむなく三〇頭の牛を減らした。収入は減るのに、借入れた資金の償還は始まる。牧場経営としては危機的な状況だった。それでも、智さん、明美さん、謙一さんは力を合わせて、なんとかもちこたえた。ところが、そこにさらなる試練が訪れた。二〇〇七年に智さんが病気のため、五〇歳の若さで亡くなってしまったのである。「そのとき、ぼくは二四歳。これから母と二人でどうすればいいのか、お先真っ暗でした。父はあまり喋る人ではなかったのですが、技術的なこともまだ十分に受け継いでいなかったんです。しかし、償還があるので、酪農をやめってしまうわけにはいかない。このころは体重がガクッと減るほど悩みました。しかし、さいわい父が将来を見ずえてロボットや自動給餌機を導入してくれたいたので、労力的にはなんとかなった。地域の人たちも親身に

応援してくれたので、なんとかここまでやってこれたんです」

牧場の経営は、いまは軌道に乗った。これからバンカーサイロを造ったり、乾乳牛舎を建てることを計画中だ。

がったから取りに來いよなんて、電話が入るんですよ」

また地域の人のほかに、牧場にはさまざまな所から実習生がやってくる。名古屋のカメラマンの女性から働きたいという電話があり、三日後には戸口に立っていたこともあった。いまは二人の実習生がおり、そのうちの一人、関口藍子さんは東京からやって来た。

「動物が好きなので、牧場で働きたかったです。牛はかわいいし、楽しい毎日でした。フリーターなので、帰ってからは別な仕事を探します」

謙一さんは二年前にかすみさんと結婚し、娘の芽生ちゃんが生まれた。そのうち、ゲレンデで娘にスキーを教えている姿が見られるかもしれない。

「ここは仕事をするにも遊ぶにも、すぐいい所なんですよ」

牧草地に出ると、枯れ草のいい匂いがした。なだらかな起伏のある土地を、強い風が吹きぬけてゆく。近くのサロベツ原生花園は、六月になると黄色いエゾカンゾウの花が咲く。防風林を抜けて海岸に出ると、海の向こうに利尻富士が見えるという。





十勝岳連峰を眺めながら 富良野・旭川で冬を楽しもう

北海道の中央にそびえる十勝岳連峰。山頂が純白の雪でおおわれると、いよいよ冬の到来です。富良野スキー場や旭山動物園など、道央エリアには、冬ならではの遊びがいっぱい。そして、そこには地元素材を使い、美味しいものを作り続けている人もいます。冬を楽しみながら、その土地の味を満喫しましょう。



- ① 富良野チーズ工房
- ② 春ちゃん寿司
- ③ 炭火焼肉YAMADORI (やまどり)
- ④ 富良野スイーツ トアラ ルージュ
- ⑤ 一番 永山店
- ⑥ スノークリスタル北海道

① 富良野チーズ工房 搾りたての牛乳から作られる 富良野メイドの個性派チーズ



② 春ちゃん寿司

「鍋」や「ちらし」で チーズの新たな美味しさに出合う

富良野の美味しいものを堪能してもらいたいと、店主の杉本春男さん、澄子さん夫妻がさまざまなメニューを生み出している「春ちゃん寿司」。

これからの時期にお薦めなのが、富良野チーズ工場の「ワインチエター」を使ったチーズ鍋。たっぷりと野菜を使ったみそ味の鍋は、さっぱりとした口当たり。チーズはあらかじめだしの中に溶け込ませているので、知らずに食べるとチーズの存在に気づかない。しかし、あっさりとした中にコクを感じさせるのは、やはりチーズの力なのだろう。

富良野のスキー場をイメージしたという新メニュー「粉雪チーちらし」もぜひ。鮭やイカ、サーモンに和牛や山菜が入ったちらし寿司に、富良野チーズ工場の「ホワイト」チーズがたっぷりと振り掛けられている。寿司にチーズとは意外なのだが、わさ



●春ちゃん寿司
富良野市本町2番18号
TEL(0167) 22-3235 FAX(0167) 23-6395
<http://www.furano.ne.jp/haruchan/>
11:00～22:30、第1・3日曜休(7月無休)



富良野の酪農家から集めた牛乳を使った「ふらの牛乳」を原料に、五種類のチーズを製造している「富良野チーズ工房」。

「ふらのワイン」入りの「ワインチエター」は、表面に浮き出した赤ワインが作りだす模様が特徴的。ほかに牛乳の香りが感じられる「ホワイト」やローストした玉ねぎを練り込んだ「たまねぎ」、白カビタイプの「メゾン・ドゥ・ピエール」、イカスミ入りの「セピア」など、個性的なチーズがそろっている。

工房内では、バターやアイスクリーム、チーズなどの手作り体験もできる(あらかじめ予約を)。一時間程度で完成するので、旅の合間に手作



りの味を楽しんでみるのもお勧め。

併設したピッツァ工房では、ここでしか食べられないモツツアラチーズを使ったピッツァやカプレーゼが食べられる。ナポリで修業した職人が焼くピッツァで、もっちりとした歯ごたえを楽しみたい。



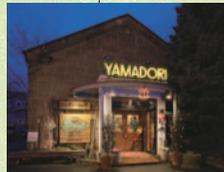
●富良野チーズ工房
富良野市中五区
TEL (0167) 23-1156
FAX(0167) 23-3600
<http://www.furano-cheese.jp/>
4月～10月は9:00～17:00、11月～3月は9:00～16:00、無休(年末年始、施設整備の休館あり)



③ 炭火焼肉 YAMADORI(やまどり)

焼き肉とチーズで 富良野の美味しさを堪能

富良野に現存する最も古い建物を
利用した焼肉店「やまどり」。
できるだけ地元の素材を使いた
いという店主の本間優さんの思いか
ら、メニューには「ふらの和牛」や上
富良野産の「地養豚」をはじめ、富良
野産のチーズを使った料理など、富
良野ならではの味が並ぶ。
中でも富良野チーズ工房の「メソ
ン・ドウ・ビエール」を丸ごと使っ



たフォンデュは、チーズのうまみを
堪能できる贅沢な一品。とろりと溶
けたチーズを、たっぷりと野菜にか
らめて味わいたい。
やまどりオリジナルの「ふらのワ
インチーズのキムチ焼き」は、キムチ
とひき肉にピザソースとチーズをの
せて焼いたもの。アツアツのうちに
混ぜると、キムチの辛味とチーズが
不思議なほどにマッチする。

●炭火焼肉 YAMADORI(やまどり)
富良野市朝日町4番22号
TEL(0167) 22-3030 FAX(0167) 22-3628
<http://www.furanoyamadori.com>
11:00~23:00、不定休



⑤ 一番永山店

親子で守り続けてきた牛乳ラーメン 微妙な味の変化を楽しみたい

旭川といえば、ご当地ラーメ
ンのひとつ、魚介類を使った醬
油味の旭川ラーメンが有名だ
が、「一番永山店」の牛乳を使っ
た「牧場まきば」ラーメンも
ひそかな人気。

油を控えめにした塩味のスー
プに牛乳を注ぎ、バターをトッ
ピングしたもので、さっぱりと
した最初の口あたりにまずは驚
く。クラムチャウダーのよう
でもあり、麺との相性もよい。食
べ進むうちにバターが溶け、コ
クが増していく微妙な味の変
化も面白い。

これは、店主の田中修二さん
の亡き伯父が、新しいラーメン
をと三〇年以上も前に生み出し
たもので、母親の博子さんと
も守り続けてきた味。ラーメ
ンを作る修二さん・博子さん親
子の息の合った仕事は、見てい
て気持ちがよく、二人が醸し出
す温かい雰囲気は食べていてほ
つとする。



●一番永山店
旭川市永山8条5丁目
TEL(0166) 48-0758
11:00~21:00、水曜休

④ 富良野スイーツトアルージュ

雄大な山並みを眺めながら味わう 本場仕込みのスイーツ



●富良野スイーツトアルージュ
上富良野町東6線北16号27番地5
TEL(0167) 45-1122 FAX(0167) 45-1133
<http://toit-rouge.com>
平日10:30~19:00、土・日・祝10:00~18:00、火曜休(祝日の場合は翌日休)

大雪連峰を望む田園の中に、ぼ
つんと建つ赤い屋根の建物が「ト
アルージュ」。ここでは土別市出身
のバティシエ・笠折憲一さんが、帝
国ホテルとフランスで学んだ技術
を生かして、富良野の風土に合っ
たスイーツを生み出している。

近くの農家が丹精込めて作るイ
チゴやメロンなど季節の素材や北
海道産の牛乳・乳製品をふんだん
に使ったスイーツは、いずれも甘
べをする人も多いそう。

山並みが続く雄大な景色とスイ
ーツを求めて、足を伸ばしてみ
てほしいが。

⑥ スノークリスタル北海道

地元の牛乳とホエーを使用 濃厚なカスタードはプリン の王道

プリンとロールケーキ、チーズケー
キの店「スノークリスタル北海道」。奇
跡の復活をたげた旭川市の旭山動物
園にちなんで、「旭山 奇跡のプリン」
と名づけられたプリンには、チーズの
製造過程でできる乳清(ホエー)が使
われている。

店の奥では、スタッフが一つひとつ
丁寧に手作りしており、中でも、「カス
タード極上編」には、地元の斉藤牧場
の牛乳や厳選した卵が使われている。
とろけるような濃厚なカスタードは、
プリンの王道といった味。牛乳缶を模
した容器も可愛らしく、お土産にも喜
ばれそう。

ロールケーキにも斉藤牧場の牛乳
が使われており、しっとりとした口当
たりに食べごたえがある。北海道産の
チーズを使ったスフレタイプのチーズ
ケーキは、牛乳の風味が感じられる優
しい味。奇跡のプリンは、旭山動物園
内のモグモグテラスでも買える。



●スノークリスタル北海道
旭川市神楽5条14丁目2-13
TEL(0166) 63-9777
FAX(0166) 73-9976
<http://www.kisekinopurin.com>
10:30~19:00、不定休

●材料(4人分)

- カボチャ(種を取る) …… 500g(一口大)
 オリーブ油 …… 大さじ1
 A 玉ねぎ …… 1/2個(粗みじん切り)
 ピーマン …… 1個(粗みじん切り)
 B チキンコンソメ …… 1カップ
 白ワイン …… 大さじ2
 塩・カレー粉 …… 各小さじ1/2
 コショウ・一味唐辛子 …… 各少々
 C プレーンヨーグルト …… 2カップ
 片栗粉 …… 大さじ1/2
 D 粉チーズ …… 適量
 白ゴマ …… 適量

●作り方

- ① カボチャは湯から煮て、八分目まで柔らかくしておく。
- ② 鍋にオリーブ油を熱してAを炒め、Bを加えてなじんだら①を皮を下にして入れて2〜3分煮る。
- ③ Cを加え、とろみがつくまでゆっくり混ぜる。
- ④ 器に盛ってからDを振る。



かぼちゃのヨーグルトソース煮

【ワンポイント】

カボチャは、水から煮ると崩れやすいので必ずお湯から煮る。八分目の柔らかさの目安は、竹ぐしがやっと入るくらいの固さです。



マッシュポテトのチーズ焼き

●材料(4人分)

- ジャガイモ(男爵) …… 3個
 A 塩・コショウ …… 各少々
 バター …… 20g
 塩鯖切身 …… 200g(薄切り)
 ピザ用チーズ …… 1カップ
 バター …… 適量
 イタリアンパセリ …… 適量

●作り方

- ① ジャガイモは皮つきのままゆで、柔らかくなったら少しさましてから薄皮をむき、つぶしながらAを加えて耳たぶくらいの固さにする。
- ② 直径5〜6cmの丸く平らな形を作り、フライパンにバターを敷いて焼き、薄く焦げ目がついたらひっくり返してその上に鯖の切身とチーズを振り、フタをしてチーズが溶けるまで焼き、イタリアンパセリを添える。

【ワンポイント】

鯖とチーズを載せた後はフタをするのを忘れずに。鯖は蒸し焼きにする感覚なので、フタを忘れると生焼けになってしまう。チーズが溶けて、焦げ目がついてきたら出来上がりのサイン。

●材料(4人分)

- A 玉ねぎ …… 1/2個(乱切り)
 ピーマン …… 1個(乱切り)
 オリーブ油 …… 大さじ1
 トマト(小) …… 1個(角切り)
 B コーン …… 1/2カップ
 カボチャ(一口大) …… 1/2カップ(ゆでたもの)
 帆立貝柱 …… 4個(半分に切る)
 卵 …… 4個
 C 塩・コショウ・一味唐辛子 …… 各適量
 生クリーム …… 1/2カップ
 ピザ用チーズ …… 1/2カップ
 黒コショウ …… 適量
 バゲット …… 適量

●作り方

- ① フライパンにオリーブ油を熱してAを炒める。
- ② BとCを混ぜ合わせて①に加え、ゆっくり炒めながらピザ用チーズを加え、ふわっとさせて火を切る。
- ③ 器に盛って黒コショウを振る。
- ④ バター(分量外)を塗って焼いたバゲットを添える。

野菜のチーズスクランブル



【ワンポイント】

いり卵にならないように、卵をふんわりと仕上げるのがポイント。そのためには、卵は強火で切り込むように混ぜ、火を止めてから1分位休ませる。トマトの水分が多い場合は、中心部を取って使いましょう。

※レシピに使用している計量カップは、すべて1カップ200cc

Milk
cooking

いよいよ冬本番。
 寒さに負けず、元気に冬を乗り切るには、
 栄養バランスのとれた
 食事を心がけたいものです。
 旬の素材に、タンパク質や
 カルシウム、ビタミン類が豊富な
 牛乳・乳製品をプラスして
 美味しい食卓を！

【ワンポイント】

乾麺ではなく生うどんを使うのがポイント。たれを土鍋に入れて、煮立つ前に生うどんを入れてひと煮立ちさせると鍋焼き風に。卵を入れてもOK。



あったかミルクうどん

●材料(2人分)

- 生うどん …… 2玉
- 和風だし汁 …… 1カップ(濃い目)
- 長ねぎ …… 適量
- A 春菊 …… 適量
- 人参(千切り) …… 適量
- しいたけ(薄切り) …… 適量
- B 牛乳 …… 3カップ
- 酒 …… 大さじ2
- 塩 …… 適量

●作り方

- ① うどんをゆでる。
- ② Aを鍋に入れて煮立て、Bを加えてタレをつくり、①を器に盛ってその上から注ぐ。



【ワンポイント】

Aの野菜は強火で手早く炒めること。弱火で長く炒めると野菜が水っぽくなり、べったりとした仕上がりになってしまいます。

ベーコンとチーズのキャベツチャーハン

●材料(4人分)

- オリーブ油 …… 大さじ2
- 卵 …… 2個(割りほぐす)
- A ベーコン …… 2枚(角切り)
- キャベツの葉 …… 2枚(角切り)
- 長ねぎ(粗みじん切り) …… 大さじ2
- ごはん …… 軽く3杯(約500g)
- 塩・コショウ …… 各適量
- プロセスチーズ …… 80g(角切り)
- ごま油 …… 大さじ1/2

●作り方

- ① フライパンにオリーブ油(大さじ1)を熱して卵を入れ、手早く炒めて皿に取る。
- ② 同じフライパンにオリーブ油(大さじ1)を足し、Aを炒めてなじんだらごはんを加えて塩・コショウで味をつけ、プロセスチーズを加えごま油をまわし入れてパラッとになったら卵を入れて火を止める。

クリームサンドパンケーキ

●材料(4人分)

- 薄力粉 …… 1カップ
- A ベーキングパウダー …… 小さじ2
- 砂糖 …… 大さじ3
- B 卵 …… 2個
- 牛乳 …… 1カップ
- 溶かしバター …… 1/4カップ
- C クリームチーズ …… 100g(常温)
- 砂糖 …… 大さじ3
- バニラエッセンス …… 少々
- D 生クリーム …… 1/2カップ
- 砂糖 …… 小さじ2
- 粉砂糖 …… 適量
- サラダ油 …… 適量

●作り方

- ① Aを混ぜ合わせておく。
- ② 大きめのボールにBを混ぜ合わせ、泡立て器を使って①をよく混ぜ込み、途中でバターを加える。

- ③ フライパンかホットプレートに薄くサラダ油を敷き、②を好みの形にして流し、タネの周りがプツプツになったら返して両面をきつね色に焼き、冷やす。
- ④ Cをなめらかに混ぜ合わせ、別のボールでDをツノが立つまで泡立ててから混ぜ合わせる。
- ⑤ ③に④をはさみ、たたくで粉砂糖を振る。



【ワンポイント】

Cは、混ぜ合わせた後に冷蔵庫で冷やしておくのがポイント。それから生クリームと合わせると混ぜやすく、盛り付けする時にも扱いやすいです。

ほうれん草と3種類のこのミルクスープ

●材料(4人分)

- ほうれん草 …… 100g(ゆがいて3cmに切る)
- えのきだけ …… 100g(石づきを取って半分切る)
- A しいたけ …… 80g(石づきを取って薄切り)
- エリンギ …… 80g(根元を切って5cmの縦切り)
- 塩・コショウ …… 各適量
- チキンコンソメ …… 1・1/2カップ
- B 白ワイン …… 大さじ2
- 牛乳 …… 2カップ
- オリーブ油 …… 大さじ1
- しょうが汁 …… 少々
- 水溶き片栗粉 …… 大さじ2
- 粉チーズ …… 適量

●作り方

- ① 鍋にオリーブ油を熱し、Aを炒めてからBを加える。
- ② 煮立ってきたらほうれん草を入れ、なじんだら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ しょうが汁を加え、器に入れてから粉チーズを振る。

【ワンポイント】

Aの具材は、キノコの代わりにベーコンと玉ねぎなど、冷蔵庫に残っている野菜を使ってアレンジできます。



ほっかいどう牛乳だより

vol.29



北海道は広大な草地から質のよい牧草がたくさん穫れ、
きれいな水にも恵まれています。
暑さに弱く寒さに強いホルスタインにとって、
もっとも居心地のいい環境といえるでしょう。
ここで伸びのび育った牛だからこそ、
その乳は風味ゆたかなのです。
このミルクランド北海道のマークは、
おいしい北海道牛乳の証です。

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>

ミルクランド北海道



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