ほっかいどう牛乳だより

牛さんたちは何を食べているのかな？

北海道音別町・田井牧場●リポーター／高橋美穂

Milk cooking

牛乳・乳製品を使った簡単料理

北海道の観光スポット①

酪農家おすすめ

ニセコ町・高橋牧場　高橋守さん

vol.3

牛さんたちは何を食べているのか

都会暮らしOLの牧場訪問記

北海道音別町・田井牧場●リポーター／高橋美穂

毎日飲んでいるミルクはもちろん、バター、ヨーグルト、ケーキの生クリーム、そして大好きなチーズ。わたしは小さいときから、ほんとに牛乳のお世話になっています。それなのに、牛乳がどうやって作られているのか、ほとんど分かっていません。牛たちから搾っているのは確かだけど、牛たちはいったいどんな風に暮らしているのでしょう？　何を食べているのでしょう？　むくむくとわき起こってきた好奇心にまかせて、牧場を訪問してみることにしました。めざすのは、釧路市近くに位置する音別町の田井牧場です。

30cmほどに伸びたトウモロコシ

うわーっ大きい！

向こうから、寿美江さんが歩いてきます。彼女が、牧場を案内してくれるのです。年は私よりちょっと上、笑顔がかわいい人。

「こんにちわ」

「いらっしゃい」

牛舎の中に入っていくと、エサを食べていた牛たちが、いっせいにこちらを振り向きました。うわーっ大きい！　想像していたより、はるかに大きい。一瞬、背筋を緊張が走ります。でも、恐る恐る近づいてみると、まつげが長くてかわいい顔をしている。よだれを垂らしながら、顔をこすりつけてくるのは、親愛の情を表しているのかな。そっと体に触ってみると、温かく流れるものが伝わってきました。

牛舎の中では、牛たちが自由に歩き回り、思い思いに寝そべっています。オガクズがたっぷりしかれているため、牛舎の中の臭いはほとんどありません。これはフリーバーン方式といい、たくさんの牛を飼える利点があるそうです。いま、田井牧場で乳を搾っている牛の数は、一五〇頭。一年間に搾られる牛乳は、なんと一、五五五トン！　すごい量です。寿美江さんは、埼玉県の出身で、長野県の農業短大を卒業した後、北海道へやってきました。数年間の酪農実習をへて、田井牧場の克廣さんと結婚。

でも、なぜ遠い北海道へ？

「子どものころに、テレビで北海道の広い風景を見て、ずっと憧れていたんです。動物も大好きだし、酪農家になるのは中学生の時から決めていました」

子どものころからの夢を実現したのですね。

田井牧場全景

きみたち、おいしい？

牛たちは、目の前のエサをモグモグと食べています。さて、いったい何を食べているのでしょう？　実際にエサを手に取ってみると、牧草やトウモロコシに混じって、さまざまな固形物が入っているのがわかります。全体としては、甘酸っぱいような、土のような香り。ひょっとしてこれは、人が食べてもおいしいかもしれない・・・。

「この匂いは、草が発酵したときのもの。発酵させた草はサイレージといって、おいしいし消化もいいんです。一年中、食べられるしね。牛にとっての乾草やサイレージは、人間でいうと主食かな」

トウモロコシもたくさん入っていて、中には押しつぶされているものもあります。

「穀類であるトウモロコシは、草に次いで牛にとっては大事な食べものです。人間でいうと、主菜にあたるかな。うちでは、一頭当たり二〇キロのトウモロコシのサイレージを与えています。押しつぶされているのは配合飼料に入っているもので、食べやすく、消化をよくするためなの。配合飼料の主原料となっているのは、このトウモロコシなんですよ」

これは綿の実、これはビートパルプと、寿美江さんが手に取りながら、次々に説明してくれます。〝配合〟飼料というのは、どんなものかわからなかったのですが、穀類を何種類か混ぜ合わせていたのですね。

「わかりました」。牛たちは、自家製の「草」や「トウモロコシ」と、購入した「配合飼料」を食べているんですね。配合飼料

はカロリーやタンパク質を補給するほか、ミネラルやビタミンも含んでいるし、食欲を増進させる働きもあります。牛の食べものって、なかなか贅沢。栄養も満点。バランスもとれている。

田井牧場では、牧草とトウモロコシと配合飼料、すべてを混ぜ合わせる形でエサを与えています。牧舎の前には、ミキサー車と呼ばれる赤い大きな車がありました。この車は、飼料の設計書に合わせて、それぞれの量の原料をタンクから自動的に取り込み、混ぜ合わせて、移動します。牛舎の中は乳量に応じて二つの群に分けられています。飼料は当然、その能力に合わせて与えられています。

よい草を作らなくちゃ

田井牧場の牧草畑とトウモロコシ畑へ、二人で行ってきました 牧草畑は七〇㌶、トウモロコシ畑は三〇㌶。都会で暮らしている人間には、途方もない広さです。

「今年は天候が悪くて、草もトウモロコシも伸びが悪くてねえ」

寿美江さんが、心配そうに曇り空を見上げます。牧場を訪ねた日は、夏も近いのに肌寒さを感じました。この地域は、夏に温度が上がらないため、乾草を収穫するのは難しいといいます。

「草は伸びきらないうちの方が、栄養があるの。それで、タイミングを見計らって一気に刈るのね。酪農家は、よい草を作るのに、命をかけているんです。刈った草は、バンカーサイロなどに貯蔵して。そこで、乳酸菌によって発酵が進んで、サイレージになるわけね」

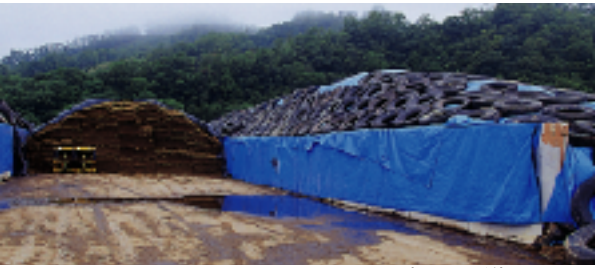
サイロといえば、タワー型のものを思い浮かべますが、バンカーサイロは三方をコンクリートの壁で囲み、そこに牧草を貯蔵するものです。とても大きくて、一つのバンカーサイロに牧草を詰めるのに、三日もかかるといいます。そして、その後は発酵が最適に進むように、細心の注意をもって管理します。

牧草畑

トウモロコシ

配合飼料

なにしろ、草は牛の健康の源。そして、おいしい草が、おいしい牛乳をつくる基本。寿美江さんと話していて、酪農家は牛を育てるのと同じくらい、よい草を作るのに手間と時間をかけているのがわかりました。



バンカーサイロの上は古タイヤが積まれている

なにげなく飲んでいたけど…

寿美江さんは一日のほとんどを牛舎で過ごし、三人の子どもたちの世話は、おばあちゃんが担当しているそうです。

「私が家にいない分、子どもたちが牛舎に来るようになりました。とくに日曜日には、家族みんなが牛舎で過ごすようにして、いっしょにいられる時間を大切にしているんです」

寿美江さんの仕事はたいへんなのでしょうが、その表情からは少しも苦労している様子が見えません。むしろ、忙しいのが楽しそうです。心から、牛を飼うのが好きなんですね。

ふだん、なにげなく飲んでいますが、一本の牛乳パックには、酪農家の皆さんの労力と、牛に対する愛情が、いっぱい込められていることを知りました。これからは、もっと大切に、感謝を込めて飲もうと思います。

牛乳・乳製品を使った簡単料理

Milk cooking

栄養のバランスもよくなる優れもの、牛乳・乳製品。
いつもの料理にプラスして、
おいしさのレパートリーを増やしましょう。

たっぷりのヨーグルトで マイルドカレー

洋にも、和にも、相性がよく、

材料　4人分
a バター……小さじ2
　サラダ油……大さじ1
b ニンニク（みじん切り）……1かけ
　玉ねぎ（荒いみじん切り）……1／2個
c ズッキーニ（輪切り）……1本
　セロリ（斜め切り）……1／2本
　人参（荒いみじん切り）……1／3本
d 水……2カップ
　カレー粉……小さじ2
イカ……200g
ホタテ（貝柱）……200g
市販のカレールー（中辛）……60〜70g
プレーンヨーグルト……1と1／2カップ

作り方
1.イカは内臓を取って輪切り、ホタテは一口大に切っておく。
2.鍋にaを熱し、bをよく炒める。
3.2にcを加えて炒め、火が通ったらdを入れてよく煮て、1を入れ、火が通ったら市販のカレールーを加えてとろみをつける。
4.3の火を止め、ヨーグルトを混ぜ込む。
※ヨーグルトを加えてから熱を加えすぎると分離します。

トマトをチーズドレッシングで トマトサラダ

材料　4人分
完熟トマト……4個
玉ねぎ（みじん切り）……大さじ1
きゅうりのピクルス（みじん切り）……大さじ1
クリームチーズ（常温にもどしておく）…100g
牛乳……1／3カップ
塩・コショウ……各適量
レモン汁……大さじ1
カマンベールチーズ……1ケ
チャービル……適量

作り方
1.ボールにクリームチーズを入れて柔らかく練り、牛乳、みじん切りにした玉ねぎとピクルスを加えてよく混ぜ、レモン汁を加え、塩・コショウで味を調える。
2.器に1を入れ、へたを取ったトマトをくし型に切ってのせ、カマンベールとチャービルを飾る。

カレーにもピッタリ フルーツラッシー 2種

材料　4人分
＜キウイラッシー＞
キウイ……2〜3個
プレーンヨーグルト……2と1／2カップ
牛乳……2カップ
はちみつ……大さじ1

作り方
1.キウイは飾り用に少し残し、あとは皮をむいてざく切りにしておく。
2.ミキサーにヨーグルトと牛乳、はちみつ、(旧)のざく切りにしたキウイを入れ、なめらかになるまでよく混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
3.グラスに氷を入れて(月)を注ぎ、飾りのキウイをのせる。

＜グレープフルーツラッシー＞
グレープフルーツ……1個
a グレープフルーツジュース…2カップ
　プレーンヨーグルト……2と1／2カップ
　はちみつ……大さじ1／2

作り方
1.グレープフルーツは、飾りの分を少し残し、汁を搾っておく。
2.ボールにaを入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
3.グラスに氷を入れ、(月)を注ぎ、グレープフルーツを飾る。

牛乳をプラスして
変わり冷や汁

材料　4人分
白ごま ……大さじ4
味噌 ……大さじ1と1／2
粉かつお（だしの素なら大さじ1）……大さじ3
牛乳 …… 4カップ
きゅうり（小口切り）…… 1本
カブ（いちょう切り）…… 1個
大葉（千切り）…… 10枚

作り方
1.すり鉢にごまを入れてよくすり、味噌、かつお節の順に加えてよくすり混ぜる。
2.1 に牛乳を少しずつ加えてすりのばし、きゅうりとカブを加えて混ぜ、器に盛って大葉を飾る。

ヨーグルトでマイルドに
野菜のヨーグルトマリネ

材料　4人分
大根（短冊切り）…… 200g
人参（短冊切り）…… 100g
きゅうり（短冊切り）…… 2本
a ヨーグルト …… 1／2カップ
a りんご酢 ……大さじ2
a 塩 ……小さじ1

作り方
1.a を混ぜ合わせ、マリネ液を作る。
2.大根、にんじん、きゅうりは短冊切りにする。
3.2 を1 のマリネ液に漬けて冷蔵庫に入れ、途中、時々混ぜながら2〜3時間漬け込む。

牛乳・乳製品を使った簡単料理
Milk cooking

料理制作● 高井瑞枝

チーズが味の決め手
菜めし

材料　4〜6人分
米…… 2カップ
a 酒 ……大さじ1
a 水（又はだし汁）…1と3／4カップ
a 天然塩 ……小さじ1／2
大根の葉（みじん切り）…… 1カップ
プロセスチーズ（角切り）…… 150g
白ごま ……適量

作り方
1.米はといで、aの材料でご飯を炊く。
2.1　炊き上がったら、プロセスチーズと大根の葉をのせてふたをし、蒸らす。
3.2 が蒸らしあがったら、全体をよく混ぜて器に盛り、ごまをふる。

北海道の観光スポット①

酪農家おすすめ

ニセコ町・高橋牧場　高橋守さん

高橋牧場の周辺は、北海道でも有数のリゾート地帯。また、農産物あり、畜産物あり、果実あり、海産物ありの、食の宝庫でもあります。高橋さんは酪農業のかたわら、「ミルク工房」を直営し、地域で幅広い活動を行っている人。その高橋さんに、地元の人ならではのおすすめ観光スポットを、教えていただきました。

北海道を食べたい

■私がつくるヨーグルトとアイスクリーム

「ミルク工房」のアイスクリームやヨーグルトは、滋味ゆたかな草を食べ、ニセコの山から湧き出す水を飲み、のびのびと育った牛から搾った生乳で、つくっています。地場でとれたものは、その土地で食べるのが一番おいしいですからね。ここの風景も空気もいっしょに、味わってもらいたいと思います。春は野いちごや花のガーデン、夏は壮大なひまわり畑を眺めながら、工房から牧場までお散歩するのも楽しいですよ。

●ニセコヌプリホルスタインズ・ミルク工房
虻田郡ニセコ町曽我888-1　TEL0136(44)3734
http://www.milk-kobo.com/

■絶品、ごまアイス

黒松内のゆたかな自然の中で育った牛の搾りたての牛乳を、そのままアイスクリームにしています。乳化剤や安定剤を使用しない、牛乳本来のおいしさが生きていて、おいしいんです。

●黒松内町特産物
手づくり加工センター「トワ・ヴェール」
黒松内町字目名152－4
通年　10:00～18:00　月曜日休館
TEL 0136(72)4416　FAX 0136(72)4417
●道の駅「トワ・ヴェールII」
黒松内町字白井川8－10　通年
TEL 0136(71)2222　FAX 0136(71)2223
http://www.tokeidai.co.jp/toitvert/

■英国風のハーブ庭園

ゆにガーデンは、イギリスはロンドンにある「王立KEWガーデン」の庭園作りの手法を取り入れた、英国風の庭園です。テーマ別にいくつかのガーデンに分かれ、二百数十種類のハーブがあります。4月から10月まで季節の草花を観賞することができ、レストランではハーブを生かした料理を味わうこともできます。

●ゆにガーデン
夕張郡由仁町伏見134-2
TEL 01238(2)2001
FAX 01238(2)2255
http://www.yuni-garden.co.jp
e-mail:herb@yuni-garden.co.jp

また、ハーブの知識はもちろん、摘み取ったハーブを使ってポプリや押し花、染物、リース、フラワーアレンジメント、クッキングが習える「ハーブ教室」が毎日開かれています。

北海道を遊びたい

■アクティブに楽しむならラフティング

北海道にいらしたら、ぜひ挑戦していただきたいのが、ラフティング。ラフティングとは、複数のクルー（参加者）と経験豊富なガイドが大型のゴムボートで力を合わせて川を下る、アドベンチャースポーツです。激流でジェットコースターのように流されたり、緩やかな流れに川の上から自然を眺めたり。ニセコの川を堪能してみてはいかがですか？

●NAC（有）ニセコアドベンチャーセンター
虻田郡倶知安町字山田179-53
TEL0136(23)2093　FAX0136(23)2094
http://www.nac-web.com/
●NOASC
虻田郡倶知安町字山田170
TEL0136(23)1688　FAX0136(23)1690
http://www.noasc.com/

■豪快な魚の丸ごとスモーク

日本海の港町、余市町にある南保留太郎商店は、燻製をメインに製造、販売しているお店です。鮭一本、ニシン一本をまるごとスモークにしたり、新鮮な甘エビのみでつくる期間限定の燻製など、北海道の人でも味わったことのない商品もあるんですよ。燻製は何日もかけて作る冷燻法。燻煙に使うのは、北海道独特のカバ材となら材をブレンドしたおが屑です。昔の人が大自然の中で暮らしていた頃の、野性の香りあふれるワイルドな味を試してみてください。

●（有）南保留太郎商店
余市群余市町港町88番地
TEL0135(22)2744FAX0135(23)2150
http://www1.ocn.ne.jp/~nanpo/

■ニセコの食材と鉄のアートが結ぶ美味しさ

ニセコで収穫した新鮮な野菜をベースにして、ニセコ風にアレンジした洋食レストランです。店内は、友人であるHammer Ashの沢田正文さんの、鉄と石や木を組み合わせて作ったアートな作品たちのギャラリーも兼ねています。ここは私にとって、ゆったりと時が流れ、とてもやすらげる、隠れ家のような場所ですね。

●restaurant Rum's
虻田郡ニセコ町曽我6－1
TEL0136(44)1352
営業時間（5月～10月）
10:30～20:30（ラストオーダー）
定休日　月曜日
（但し月曜日が休日の場合は翌日が休み）

北海道を観たい

■7人の芸術家に会いに行く しりべしミュージアムロード

ニセコの周辺には、有島武郎や木田金次郎といった、ゆかりのある作家がいます。こうした作家の作品を展示している7ヶ所のミュージアムを結ぶ道が、しりべしミュージアムロードです。ぐるっと回れば、ひと味違った旅を楽しめますよ。

1 木田金次郎美術館

岩内の網元の次男として生まれ、この地を離れることなく、岩内の自然を描きつづけた木田金次郎の作品を展示。かつての駅舎跡に建てられたこの美術館は建築家である木田の長男の設計。

■岩内郡岩内町字万代51－3
TEL0135(63)2221

2 荒井記念美術館

岩内を一望できる絶好のロケーションにある美術館。世界に約2000点あるピカソの版画のうち267点を所蔵・常設。また、2号館には、道内関係の画家達が、岩内にゆかりのある木田金次郎や有島武郎をテーマとして描き上げた作品群を展示。

■岩内郡岩内町字野束505
TEL0135(63)1111

3 有島記念館

「生まれ出づる悩み」「カインの末裔」「小さき者へ」などで知られる文豪、有島武郎の所有していた農場のあった場所、現在の有島記念公園内に設置。彼の直筆書簡、絵画、書籍など、数々の貴重な資料を見ることができる。

■虻田郡ニセコ町字有島57
TEL0136(44)3245

4 国松登ギャラリー

独自の心象画の世界を確立し、詩人のような感性で北のロマンを描きつづけた画家として知られる、国松登の常設ギャラリー。現在、氏の愛用品が展示されている2階は平成6年に86歳で没するまでアトリエとして使われていた。

■虻田郡真狩村字共明37－9
TEL0136(45)2144

5 小川原脩記念美術館

倶知安町に生まれ、旧制倶知安中学校から東京美術学校へと進み、戦後は故郷の倶知安町で創作を続けている小川原脩画伯。60歳を超えてから訪れたチベット、中国、インドで新境地を得て、現在も創作意欲の衰えない小川原脩の作品が展示されている。

■倶知安町北6条東7丁目1　TEL0136(21)4141

6 西村計雄記念美術館

小澤村（現共和町）に生まれ、幼少の頃から画家を目指し、パリを拠点に活動。透明感あふれる色彩と勢いのある描線を特徴とする独自の画風を築いた。140点あまりの作品を収蔵、展示している。

■共和町南幌似143－2
TEL0135(71)2525

7 中山峠森の美術館

森の自然美に溶け込むように建てられた美術館。2つの常設ブースがあり、アール・ヌーボーコレクションでは、アメリカの収集家アドリアナとトーマスJ. ウイリアムズ夫妻の邸宅を飾っていた690点あまりの所蔵品が展示されている。

■虻田郡喜茂別町字川上345番地
TEL0136(31)2100

●ホームページ
http://www2.lilac.co.jp/kida-museum/
ここからほかの美術館にアクセスできます。

酪農家おすすめ
北海道の観光スポット①

次号のお知らせ
（vol.4は11月発行予定）

●シリーズ　牧場訪問記
「牛さんたちはきれいずき」
十勝の牧場を訪ね、牛舎では搾乳時の衛生管理についてレポートします。

●Milk cooking
牛乳・乳製品と身近な素材を使ったレシピの紹介

●酪農家おすすめ
北海道の観光スポット2
道東の秋から初冬にかけてのみどころ、食べどころの紹介

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

この冊子のことや、北海道の牛乳、酪農についてお知りになりたいことがありましたら、http://www.hokkaido-milk.net にアクセスして下さい。

ほっかいどう牛乳だより

ホクレン農業協同組合連合会