

Milk 簡単料理 や乳・乳製品を使った

食べ歩きー

あしょろ農産公社/共働学舎新得農場ハッピネスフロマージュ/新田牧場/西川牧場/十勝野フロマージュ/半田ファーム/ゼンキュウファーム/



北海道上士幌町·高木牧場







コラム 牛の住まいには 二つのスタイルがある

牛の飼い方には、二つの方式が あります。一つは、昔からある 一頭ずつつないで乳を搾るもの れて、乳は別の場所で搾るフリ



で、スタンチョン形式と呼ばれ るもの。一つは、自由に動き回 ーストールという形式です。ス タンチョン形式は、一頭ずつこ まめに面倒をみることができ るという利点があり、フリース トール形式はたくさんの牛を 効率よく飼養できるという利 点があります。

> それを忘れないようにして、でき 分がいいときも、悪いときもある。 やることにしているんです。」 るだけ居心地のいい環境を作って いうことでは、人間と同じです。気

ちは、いつもきれいなベッドに寝ら 取り替えるそうです。ここの牛た て、三日に一度は、寝わら全体を れた部分を取り除きます。そし れて、幸せですね。 高木さんは、毎日、寝わらの汚

と、麦わらは気持ちがいいものに 用にも麦わらのマットがあったよは、麦わら。そういえば昔、人間 違いありません。 たり、逃亡者が潜んだり…。きっ 山で遊んだり、恋人たちが戯れ 画などで、子どもたちが麦わらの うな…。それに、よくアメリカ映

た麦わらはふかふか。牛たちの重 い体を受けとめられるように、し

飼い方で、牛は自由に動き回れる

「これは ワリースト

ールという

んですよ。搾乳の時は、別な場所

に移動するんですけどね」 牛舎の中は、飼料を食べる場所

ですよ。乾いたベッドだと、よろこ んで入ってきますからね。湿ってい 「牛は きれい好きな動物なん

と、くつろいだり眠ったりする場所

に分かれています。牛の頭数分だ

は家畜だけど、動物と ころも嫌ですよね。 でしょう。空気の悪いと ベッドは、人間だって嫌 たり、汚れていたりする



敷かれていました。

フリーストール牛舎



ちょっと、さわってみると、乾い

「牛をつないだりはしないのです

です。

寝そべって口をモグモグさせていた り、思い思いに行動しているよう

いる…。みんな、飼料を食べたり、

おお、牛だ!

たくさん、いる、

つかり敷かれています。



ラーという搾乳する場所へ、移動 ました。牛たちは、ミルキングパー 午後五時、搾乳の時間になり

> 手で搾る姿を想像しますが、いま を使うそうです。 はほとんどがミルカーという機械 んの春美さん。乳搾りというと、 になります。搾乳の主役は、奥さ してゆきます。ここで、牛たちは 一六頭ずつ勢揃い。乳を出すこと



高木牧場全景

牛さんたちは きれい好き

バルククーラー



ませんね。

コラム 牛乳は生きている

どんなに健康な牛から、ど んなに清潔な環境で搾っ ても、牛は生きものですか ら、その乳には生菌が含ま れています。酪農家はその 数を減らすために、最大限 の努力をしていますが、ゼ 口にすることはできませ ん。輸送中にも、生菌の数 は増えてしまいます。その ため、消費者のもとに届く 牛乳は、乳業メーカーの工 場で、必ず殺菌という工程 を通っています。

す。ここで一定の温度に冷やして、 って流れてきた牛乳は、バルクク 出荷を待つわけです。そのバルク ラーというタンクに集められま ミルカー からパイプラインを通

を、飲ませて りたての牛乳 すっきり 香りがあって、 もらいました。 一おいしい!

スプレーで消毒して。一頭ずつ四 つの乳頭にミルカーを取り付け せん。牛たちが出ていった後 ような状況ではありま ても、話しかけられる

自動的に外れるようにな した。ミルカーは搾り終わると が透明なパイプを流れはじめま て、スイッチオン。勢いよく、牛乳

流れるように作業を っています。春美さんは、 ます。

湯で湿らせて、牛の乳頭をていね

まず、きれ

いに洗ったタオルを

ずつ、新しいタオルで。それから、

こなしてゆきます。と

いに拭き上げます。

「毎日、毎日、たいへんですね」 「口に入るものを扱ってるん だから、当然ですよ」 に微笑みました。

聡さんは、こともなげ

塵一つ付いていません。ミルカー ピカの状態にしておくんです」 ますから、とても気を使うんです 洗浄する器具類はたくさんあり よ。とにかく、洗って、洗って、ピカ た牛乳を全部、捨てることになり で、お話をうかがいました。 ます。作業が一段落したところ は、器具類を大量の水で洗浄し パイプライン、バルククーラーと 「少しでも雑菌が入ると、搾っ そういえば、床にも機械にも、 「ずいぶん水を使うんですね」

コラム

牛にストレスを 与えない搾り方

搾乳するときは、牛の生理に合 わせて、自然な形で規則的に搾

ることが大切です。人間の都合

だけで無理に搾ろうとすると、 牛に苦痛やストレスを与え、乳 の出が悪くなります。また、乳 頭口が傷ついて、細菌が侵入し やすくなってしまいます。搾乳

とは本来、牛が出してくれる乳 を回収する作業であり、人間 が一方的にミルカーで搾り取 る作業ではないのです。

ないからね。うちの牛乳はクリー ンだから、沸かさなくても飲める んですよ」 「そうでしょう。熱を加えてい

たちの寝わら し、黙々と牛

キングに似ている。それにしても ペンションのオーナ ○○頭分のベッドメー ーのベッドメー どこかで見た ような。そう、 この光景は、 を整えていま した。うん? キングを

クーラー

の搾



掃除の後、おがくずを撒く

牛舎に戻ってみると、聡さんが といってね、若い牛たちを放牧し 一あの山の中腹はナイタイ高原

季節とともに生きているんです 舎へ帰ってきました。 が一列になって、きれいになった牛 ね。やがて、搾乳を終えた牛たち 農業をやってる人って、やはり

した。

三回、白くなったら、ここも本格 的に雪が降る …」 を降りてくるころかな。あそこが ているんです。もう、そろそろ山

/暮れの光の

牛舎を掃除



乳製品を使

大理 た

材料 4人分

チキンコンソメスープ 4カップ バター大さじ1 スライスベーコン2枚 キャベツの葉2枚(千切り) 塩・コショウ各少々 クリームチーズ100g パセリのみじん切り適量

作り方

鍋にバターを溶かしてベーコンを炒 め、キャベツを加えてさらに炒めて 塩・コショウし、チキンコンソメスープ を入れて煮こむ。

にクリームチーズを加えて溶けた ら火を止め、器に盛る。





材料 2人分

<基本のグラタンソース> 白ワイン......大さじ1 牛乳2カップ 卵1個 塩・コショウ各少々 a ピザ用チーズ1/2カップ ~ 粉チーズ大さじ1 タマネギのグラタン(2人分)の場合 タマネギ(中1個)はスライスしておく。

ジャガイモのグラタン(2人分)の場合

ジャガイモ(2個)は茹でて、5ミリ厚さの輪切 りにしておく。

カボチャのグラタン(2人分)の場合 カボチャ(300g)は薄めのスライスにしておく。

作り方

基本のグラタンソースの材料をすべて混ぜ 合わせておく。

耐熱器にバターを塗り、それぞれの材料を 並べ、 を流し入れ、aを振り、200 のオー ブンで色よく焼く。

ファ理た



りんごのカップケーキ

	材料 約12個分			
_	┌薄力粉	1カップ		
а	┌薄力粉 └ベーキングパウダー	小さじ1と1/2		
	┌グラニュー糖	大さじ3~4		
	┌グラニュー糖 卵	2個		
b	ヨーグルト	1カップ		
	ヨーグルト	1/4カップ		
	$^{igstyle }$ バニラエッセンス	少々		
りんご1個(粗みじん切り)				
焼プリン型、アルミカップ各12個				

作り方 aを泡だて器で混ぜ合わせておく。 bを別のボールに入れて充分に混ぜ、 を加えてさらに混ぜ、りんごを加える。 プリン型の中にアルミカップを敷いて を流し入れ、オーブントースターで中 に火が通るまで焼く。 表面が焦げすぎる場合は、アルミ箔で



フルーツ ヨーグルト3種

材料 2人分
<基本のヨーグルトドリンク>
ヨーグルト1カップ
牛乳 1/2カップ
ミカンヨーグルト(2人分)の場合
みかん3個は房から実をとっておく。
カキヨーグルト(2人分)の場合
柿1個は皮をむいて食べやすい大きさに切
っておく。
キウイヨーグルト(2人分)の場合
キウイ2個は皮をむいて食べやすい大きさに
切っておく。

作り方 基本のヨーグルトドリンクの材料を混ぜ 合わせておく。 にそれぞれのフルーツを加えて混ぜる。



2		材料 約30個分			
6	じゃがいも2個				
<		┌バター			
2					
8	а	砂糖			
<		上牛乳			
2		ラッカー			
6	カボチャの種				
<	絞り袋・口金				
-					

じゃがいもは皮つきのまま茹 で、皮をむいてつぶす。

が熱いうちにaを加え(搾り 出せる柔らかさになるよう、牛 乳で調節する) なめらかに練

を絞り袋に入れてクラッカー などの上に搾り出し、オーブン トースターで焼き、カボチャの 種を飾る。

Kac G

農家が作った自慢のチーズを、食べ歩いてみませんか? えてきました。牛の飼い方や製造法によって、それぞれに味わいは個性ゆたか 予勝ではここ数年、自家産の牛乳を使ってナチュラルチーズを作る工房が、増をかけて凝縮したのが、農家製チーズ。まさに大自然と、人の技術の合作です。勝の牛乳には、大きな自然がぎゅっと詰まっています。それをさらに、腕により からの風になびく草。どこよりも大きな青空。のんびり寝そべる牛たち。十

血 ものだなっ



北海道大樹町下大樹198 番地 TEL 01558-6-3182 FAX 01558-6-3181

> 製チーズの草分 は、十勝の農家 さん

ミーができて、その人たちがツアーで来てく ています。ワインアカデミーやチ れたり、地元のファンがずいぶん増えました たんですが、いまは面としての広がりを見せ 「十勝の農家製チーズは、はじめは点だっ ムを開いてから、もう六年が経った。 工房とティールの中に、チーズの一人。牧場 -ズアカデ

また、この工房からチ

(週末限定)などがあった。 半田さんは今年の一月、夫婦で南フラン

´ト |や´゚ートマトとモツァレラチーズのサラダ

数百年にわたって同じ道具を使って、同じ製 スのロトという村を訪れた。ここは「ロカマド ル」という農家製チーズで有名なところ。

法で、チーズが作られている 「シェーブルというヤギの乳で作るチーズ

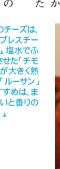
なって思いましたね」 へ行って、あらためてチーズって面白いものだ ないものかと、いま挑戦中なんですよ。ロト なんですが、これがものすごくおいしい。 んとか、十勝の生乳でこんなチーズを作れ すでに、試作品はできていた。匂いはきつ な

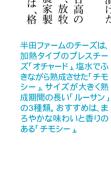
いが、クリ タイプもあった。 にゆっくり広がる。その他ワイン粕に漬けた ミーでコクのある味が、口のなか

別の味がするにちがいない の牛たち。この風景のなかで食べる、農家製 山と白樺林が見える。その手前には、放牧半田ファームのティールームからは、日高の - ズ、奥さんの焼いた天然酵母パンは

チーズを作って売るだけではなく、さらに食 が、何人か出ているんですよ。これからは ベ方まで提案していきたいですね モに溶けたチーズをかけて食べる」ラクレ ームのメニューには、ゆでたジャガ - ズ職人をめざす

1半田ファーム







2 ゼンキュウファーム

北海道大樹町日方221 TEL 01558-6-3726 FAX 01558-6-3716

北海道広尾町トヨベツ47 TEL&FAX 01558-5-2158

なる。作っているチーズは、その牛乳の自然な味かけては新しい命を宿すため、ふたたび濃い味と

ンタイプと、自家産のキャラウェイわいを活かした、半硬質のゴーダチ

ダチーズ。プレ

れた二つのタイプがある

は、脂肪分が少なくて、あっさり味。秋から冬にた牛の牛乳は、黄色くて風味がゆたか。夏の牛乳によって味が変化する。春の青草をたっぷり食べ

ここで放牧されている牛から搾られた乳は、季節



う。ツマミとして食べるとおいしい。あかつき」と名づけられたソの実が入ったものは、口の中で香りがチーズと絶妙に溶け合 ショウの粒やシソの実を入れたタイプがある。黒コショウやシる地名から名づけられたゴーダチーズ。プレーンタイプと、黒コ らしい、素朴であたたかな味わいがある。ひかた」は、牧場のあ西川弘子さんが作りはじめた、農家製チーズ。いかにも手づくり

り軽食を食べること あり、お茶を飲んだ 房の横には喫茶室が タイプの本格派。エ 成させたセミハ 以させたセミハードテーズは、1年間熟



ができる



7あしょろ農産公社 北海道足寄町中矢673-4

> が青カビ、外側が白カビを使っ た、ユニークなカマンベールタイ

ている。また、ブルーチーズは、中 やわらかな舌触りが特徴となっで学んだ技術で作られたもの。 ベールチーズは、スイスやドイ

3929

TEL 01562-5-3901 FAX 01562-5-

4十勝野フロマージュ

年間乳製品を作り続け浦幌町の乳業会社で40

持して作ったチーズエ た赤部紀夫さんが、満を

のチーズ。酪農王国であわせたユニークなタイプは、生乳と大豆を組み合 な味。ブリーチーズ」は、マイルド いえる。「中札内カマンベある十勝らしい一品と **「ビーンズカマンベール** 風見牛が飾られている。 カマンベールより味わい 同じ白カビタイプでも るとともに豆王国でも 建物には、風見鶏ならぬ 房。チーズ工房兼店舗の

北海道池田町清見100 TEL&FAX 01557-2-2035

5 **ハッピネスフロマージュ** れることで作られる。売内の牛乳で作られる。売りの牛乳で作られる。売りでから 5分以すべてのチーズは、自家牧 種類のチーズが並んでいっには、スイス系チーズのウには、スイス系チーズの能。売店のショーウインド っしょに食べると、いっそう 売られており、チーズとい スイスパン、ドイツパンも る。店内では、焼きたての 場からは、ガラス越しにチ ーズ作りを見ることが可

貴な館ゃかたを意味する。カマンフェーデルケーゼ館」と呼ばれ、高つチーズ工場。北欧風の建物は足寄湖を見下ろす小高り丘に建

北海道幕別町新和162-111 TEL 0155-57-2511 FAX 0155-

やわらかく少し酸期間が3~4週間。



に塩水でふき、4~5カ月間、大事に手間をかけて熟成させテル「オーベルジュコムニ」がある。「槲(かしわ)」は、1日おきこの森の中に、チーズ工房「槲館 かしわかん)とリゾートホ新田牧場は、十勝平野の真ん中にある、伝統のある牧場。こ

6新田牧場

のような形で、熟成

4週間。

北海道新得町字新得9-1 TEL 01566-9-5600 FAX 01566-



2

Hokkaido

Tokachi

新得農場

学舎

ジャガイモなどにかけて食べる。「笹ゆき」というカマンベールタ

んだもの。ほのかな笹の香りと甘みがある。ほかに、ストリング、イプのチーズは、笹の粉末の入った特別な塩を使い、笹の葉で包

ム、カチョカバロ、モツァレラなど。

屋で作られるチーズで、切り口を火であぶって溶けたところを氷室で温度管理をする本格派。ラクレット」はアルプスの山小数々の個性的なチーズが生まれる。軟石造りの地下熟成庫は、高タンパクで独特のコクを生み出すブラウンスイス牛の乳から、

の農家製チーで

寒い冬も元気においしい牛乳を出している オホーツクを望む牧場を訪ね、 乳牛たちの"元気の素 "をレポートします 牛さんたちは元気いっぱい 牧場訪問記

レシピの紹介牛乳・乳製品と身近な素材を使った Milk cookimg

次号のお知らせ vol. 5は3月発行予定

幌市中央区北4条西1丁目

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

ほっかいどう牛乳だより



ホクレン農業協同組合連合会