ほっかいどう牛乳だより vol.5

牛さんたちは元気いっぱい

北海道豊富・山本牧場

牛乳・乳製品を使った

Milk cooking 簡単料理

ファームインへ遊びに行こう！

- 山里のファームイン　ぶんちゃんの里
- 宗谷岬えこ・びれっじ
- ファームイン冨田
- レークランドファーム　久保牧場
- プラントフィールドファーム　あかおにの家

酪農リポート

北海道豊富町　山本牧場

牛さんたちは元気いっぱい

宗谷岬を目指して車を走らせていると、左手の青い海の向こうに、富士山のような山が見えてきました。利尻島にある利尻岳です。このあたりはサロベツ原野が広がっていて、国立公園に指定されるほど風景のきれいなところです。でも、いまは冬。植物も動物も姿が見えません。訪問する山本牧場は、もうすぐです。

こんなに寒くても だいじょうぶ？

車から降りたとたん、雪を巻き上げて、一陣の風が通りすぎていきました。おお、寒い。ここは、とても風が強いところなのです。

雪が収まって、視界が開けてくると、向こうに牛たちが立っています。零下十度以下の寒さだというのに、外に出てて、だいじょうぶなのかしら？　みんな、吐く息が白くなっているのに…。

山本寿昭さんと由紀子さんが、にこやかに出迎えてくれました。

「こんにちは」

「いらっしゃい」

家で熱いお茶をいただきながら、お話をうかがいました。ベランダの窓からは、さっきの牛たちが見えています。

「あの牛たち、あんなに寒いなかで、平気なんですか？」

「ホルスタインは寒さに強いから、凍てつくような日でも、外にいるんですよ。まあ、マイナス三〇度以下になると厳しいけど、それまではだいじょうぶかな。あそこはパドックといって、運動場のようなところでね。天気のいい日に、牛たちを出すんです。牛たちの健康を保つには、冬でも運動が必要ですからね。雪の上で、日光浴をしたり、乾草を食べたり、ぶらぶら歩いたり、気ままにやってるようですよ」

そうなんですか。じゃあ、ホルスタインにとって、北海道はすごく暮らし

コラム①
乳房だけは冷やさないように

牛たちは寝わらの上で横になるとき、乳房だけは冷やさないようにしています。乳房がもっとも大切な器官であることと、体毛が生えていないため冷えやすいということもあるのでしょう。人間でも、無意識のうちに大切な器官を守ろうとして、体が反応していることがあります。冷やすのは、内臓にとって大敵。子どもがお腹を冷やさないように、お母さんが気をつけるのと同じですね。

やすいところなんですね。もともとヨーロッパの北方の牛だったというから、北海道の気候風土が生理的に合っているのかな。

「わたしは、できるだけ自然な形で牛を飼いたいと思っているんです。安全でおいしいミルクを出してもらうには、まず牛が健康であることが第一ですからね。放牧を取り入れているので、夏はいいんですが、冬は牛舎で繋いで飼っていると、どうしてもストレスがかかる。だから、積極的に外に出すんです」

雪風が巻き上がると、牛たちは身を寄せ合っています。平気な顔をしていても、やはり寒いときは寒いんですね。

元気の基本は何といっても食べもの

山本牧場の草地は、六四ヘクタール。このうち一三ヘクタールを放牧地に当てているそうです。牛たちは春になると、青草を食べに、広々とした放牧地へ出てゆきます。

「早いときは四月の末から、出しますね。まだ草が伸びてなくても、初めはなめるような感じでいいんです。草はあまり育つと、おいしくないし、栄養価もなくなりますからね。つねにおいしい青草を食べさせるために、放牧地をいくつかのブロックに区切って、五日くらいで次々に移動させるようにしています」

牛たちに、いつもおいしい草を食べさせるために、山本さんはいろいろ工夫しているんですね。牛たちは、青草のほかに、牧草を刈って乾かした「乾草」刈った草を発酵させた「サイレージ」も食べます。山本牧場では、乾草は通年で食べられるようにし、サイレージは冬用の飼料として使っています。

「牛の元気の基本は、何といっても食べもの。栄養のバランスのとれた食べものを、おいしく食べるのが健康にいいのは、人間でも同じでしょう。それに牛は正直だから、おいしくないのに我慢しては食べません。だから、草づくりには、いちばん気を使いますね。それと、乾草の食べ方を見ていると、牛の状態が分かるんです。あまり食べないのは、どこか調子が悪い。そうすると、配合飼料などで全体の栄養バランスを整えてやるわけです」

山本牧場の草地の半分は、条件の悪い泥炭地。いい草を作るには、人一倍苦労しなければなりません。でも、毎年、土地改良を重ねて、いいコンディションの土を作ってきました。牛の元気のもとは"いい草"、さらにそのもとは"いい土"と、山本さんは言います。

牛さんたちは元気いっぱい

コラム②
朝寝、夜更かしは禁物

牛は規則正しい生活が、大好き。いつも同じ時間に同じエサが食べられて、同じ時間に乳を搾られて、同じ時間に同じ場所で寝るのを好みます。逆に、搾乳の時間が変わったり、寝る場所が変わったりすると、ストレスを感じて、乳の出が悪くなったりするのです。そのため、どんなに冬の寒い日でも、酪農家は夜明け前の決まった時間に搾乳を行い、夕方も決まった時間にふたたび搾ります。

いつも空気が新鮮でなくちゃね

牛の健康にとって、食べものに次いで大事なのが、暮らす環境です。とくに気をつけなければならないのが、牛舎の換気。あの大きな牛たちがたくさん一つの部屋にいると、すぐに新鮮な空気が不足してくるのも、うなずけますよね。ちなみに、山本牧場の搾乳牛舎には七五頭の牛がいます。

「夏は窓をすべて開け放して、風が通るようにするんです。ホルスタインは夏の暑さに弱いですからね。牛舎内の室温を下げてやらなければなりません。今年、新しい牛舎を造るんですが、そこは大型の扇風機を入れて、強制的に風を送り込む方式にしようと思っているんですよ。冬は湿度対策も、大切です。二、三月の流氷がやってくる頃になると、結露がひどくなるんです。湿度が高いのは不快だし、健康にも悪いでしょう。湿気を取るためにも、換気は重要なんです」

乾いた清潔なベッドと、新鮮な空気。これが健康に欠かせないのは、よく分かります。ところで、山本さんは牛の健康状態を、どのようにチェックしているのか、聞いてみました。

「まず、食欲があるかないか、それから乳量が減っていないかを、見ますね。それから外見では、背中の毛が逆立っていないかを気をつけます。体温が高いときにそうなるので、体温計で測ってみるんです」

牛の体温は平熱で三八・五度といいますから、人間よりちょっと高いくらい。これが四〇度を超すと、獣医さんを呼んで手当てしなければなりません。牛の健康を守るためには、毎日毎日、一頭ずつ、こまめにチェックしなければならないんですね。

牛さんたちは元気いっぱい

コラム③
乳を出さない時期もある

牛は年中、乳を出しているわけではありません。乳牛は子牛を産むと、その後300日ほど、乳を出し続けます。そして、それから次の出産に向けて、2カ月間ほどの準備期間に入ります。これを「乾乳期」といい、この間は乳を出しません。出産すると、ふたたび乳牛としての毎日が始まります。そして、母牛は数カ月後にふたたび妊娠。出産前になると、乳を出すのをやめて準備するのです。

雪の下で青草が春を待っている

いま山本牧場の牧草地は、一面の雪におおわれています。

「雪におおわれるというのは、悪いことではないんですよ。というのは、北海道のこの厳しい寒さが、土壌の菌を殺して、清潔に保ってくれるんですね。だから、余分な農薬を使わなくてもいい。クリーンな牛乳を生産できるんです」

牛舎の中では、牛たちがモグモグと口を動かしていました。食べているのは、サイレージという牧草を発酵させたもの。すこし、甘酸っぱい匂い。とても栄養があって、おいしいらしいです。でも、青草も早く食べたいと思っているんだろうなあ。きっと、外でのびのびと歩き回れる春を、待ち望んでいるんだろうなあ。

「牛は春の空気の匂い、草の匂いが分かるんですね。春が近づいてくると、みんな切ないように鳴きはじめます。そして、いざ放牧に出してやると、跳ねるようにして走っていくんですよ。もう興奮状態で、落ち着くのに半日はかかる。そして面白いのは、この時に集団の序列ができることなんです。やはり三～四産目の体の大きい牛がリーダーになるようですね」

春になると、この雪原が一面の緑の海になって、牛たちが嬉しそうに駆けていく。その情景が目に浮かぶようですね。そのころには、牧場周辺のサロベツ原野にも、黄色いエゾキスゲ、青いヒメオオギアヤメ、赤いハマナスなど、たくさんの花々が咲き乱れていることでしょう。

ハマナス

エゾキスゲ

牛乳・乳製品を使った

簡単料理

Milk cookings

メインディッシュにお総菜、スープ サラダまでどんなメニューとも相性ぴったりの牛乳・乳製品。いろいろな料理に使って、おいしさのレパートリーを増やしましょう。

小豆飯

材料　4人分

米 …… 2カップ

a
- コンソメスープ …… 1と1/2カップ
- 白ワイン …… 1/4カップ
- 塩 …… 少々
- 小豆 1/2カップ（洗って1時間ほど水につけておく）

b
- プロセスチーズ …… 80g（角切り）
- グリーンピース（冷凍）…… 1/2カップ

作り方

① 米は洗ってざるにあげておく。

② 炊飯器に①とaを入れ、15分ほど置いてからbを入れてスイッチを入れる。

③ 炊き上がったら充分に蒸らし、混ぜ合わせる。

グリーンサラダ

材料

ハーブ類（クレソン・ルッコラ・ディルなど）…… 各適量

ラディッシュ（スライス）…… 適量

レモンの皮（千切り）…… 適量

<ヨーグルトドレッシング>

プレーンヨーグルト …… 1/2カップ

レモンのしぼり汁 …… 大さじ1/2

塩・コショウ …… 適量

作り方

ドレッシングの材料を混ぜ合わせてハーブ類にかけ、レモンの皮を飾る。

ミルク団子

黒蜜たれの作り方

串に刺したミルク団子に、黒蜜大さじ2とプレーンヨーグルト1カップを混ぜ合わせたものをかける。

ミルク団子

材料（約30個）

a
- 上新粉 …… 2カップ
- ナガイモ（すりおろし）… 1/2カップ
- 塩 …… 少々

牛乳適量（耳たぶのかたさになるまで）

※甘い団子にしたい場合は砂糖（大さじ2）を加える

作り方

aの材料を混ぜ、牛乳を少しずつ加えながら混ぜ合わせて、耳たぶくらいの柔らかさになるまで充分にこね、3〜4cmほどの団子にまるめて茹でる。

注意：牛乳を最初から入れすぎないこと。

ミルク団子入りコンソメスープ

材料（4人分）

コンソメスープ …… 4カップ

長ねぎ …… 1/2本

塩・コショウ …… 各少々

作り方

コンソメスープに長ねぎ、ミルク団子を入れて沸騰させ、塩・コショウで味を調える。

牛乳・乳製品を使った
簡単料理
Milk cooking
料理制作●高井瑞枝

鮭のタンドリー風

材料（2人分）
生鮭（切り身）……2枚
塩・コショウ……各少々
a
- プレーンヨーグルト……1/2カップ
- 醤油……大さじ1
- カレー粉……小さじ1と1/2
- 生姜（すりおろし）……小さじ1
- ケチャップ……大さじ1と1/2
- コショウ……少々

食パン（薄切り）……2枚
パセリのみじん切り……適量
レモン……1/2個

作り方
①鮭に塩・コショウをふり、混ぜ合わせたaに15分ほどつけておく。
②耐熱器に、カリッとトーストした食パンを敷き、その上に①をタレごとのせ、オーブントースターでうすく焼き色がつくまで焼き、パセリのみじん切りを振って、レモンを添える。

ミルクあんかけ

材料（4人分）
a
- 白菜……1/4個
- （芯の方は1cm幅、葉のほうは4～5cm幅に切る）
- えのき茸……1束（石付きを取る）

ほうれん草……100g（茹でて4～5cm長さに切る）
むきえび……150g
b
- 出し汁又はコンソメスープ……1/2カップ
- 塩……少々
- 酒又は白ワイン……大さじ2

c
- 牛乳……3/4カップ
- 甘口味噌……大さじ1と1/2

牛乳・片栗粉……各適量

作り方
① 鍋にbを入れ、aを入れて蒸し煮にしてから、ほうれん草とむきえびを加えてcを入れ、味噌が溶けるまでよく混ぜ合わせる。
②①が沸騰したら、牛乳で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。

ササミとチーズの春巻き

材料（8本分）
a
- ササミ200g（茹であげて氷水に入れてから身をほぐす）
- チーズ（シュレッドタイプ）……1カップ
- 長ねぎ……1/2本（斜め薄切り）
- 塩・コショウ……各少々
- 白ごま……大さじ2

春巻きの皮……8枚
水溶き小麦粉……適量
揚げ油（サラダ油）……適量

作り方
① aの材料を混ぜ合わせる。
②①を春巻きの皮でしっかりと巻き、端を水溶き小麦粉で止める。
③②を175℃くらいの油できつね色になるまで揚げる。

オホーツク ファームインへ遊びに行こう！

ファームインとは、一般の客が宿泊できる施設をもつ農家や牧場のこと。ヨーロッパでは古くから休暇を過ごす場所として親しまれてきましたが、ここ数年、北海道にも多くのファームインが誕生しました。その魅力は自然のなかで、農業という仕事を身近に感じながら、ゆっくり過ごせること。今回は数あるファームインのなかから、オホーツク海沿いの施設を紹介します。

1山奥のファームイン ぶんちゃんの里

北海道枝幸郡浜頓別町豊寒別
Tel：(01634)2-4563
Fax：(01634)2-4577

山々に囲まれた牧場でのんびりと

"ぶんちゃん"こと小川文夫さんは、八年前からこの地域への山村留学を呼びかけ、多くの小学生たちを世話してきた。いまでは地域の小学生の八割以上を、本州などからの"留学生"が占める。ファームインは、その活動の延長上に誕生した。

「山村留学をさせようという親は、子どもを自然のなかで育てたいという、積極的な気持ちの人が多いんです。それで、子どもを訪ねてきたときに、自然のすばらしさに感動して、自分もここで泊まりたいということになるんですね。

それなら、古い家が使われずに残っているから、宿泊施設にしようということになったんですよ」

毎年、オープンするのは、五月～十一月。去年は、一四六人が訪れた。一人で来る人もいるし、家族連れもいるし、学生のグループもいる。

「共通しているのは、都会を離れてのんびりしたいという気持ちの人が多いことですね。私たちは別におもてなしもしないんですが、ここの緑の山のなかにいるだけで感動してくれるんです」

ぶんちゃんの里は、けっして立派な施設ではない。しかし、山々に囲まれた牧場だから、自然環境はすばらしい。ここには牛が一〇〇頭余、犬二匹、ポニー一頭がいる。あらかじめ申し込めば、搾乳体験やバター作りもできる。焼き肉ハウスで、バーベキューもできる。小鳥のさえずりを聞きながら、昼寝するのもいい。闇の中で満天の星を見つめるのもいい。川に行けば、ヤマメも釣れる。野生の鹿と、ばったり会うこともある。

そして、牧場主の小川文夫さん、優子さん夫婦の、あたたかな人柄と接することもできる。本州からきた二人連れの女子大生は、「パンフレットに『ようこそ何もない山奥へ』と書いてありましたが、山奥には『大きなやさしい心』がありました」と、ノートに書き残していた。

2宗谷岬えこ・びれっじ

北海道稚内市宗谷岬328
Tel：(0162)76-2428
Fax：(0162)76-2550

エコロジカルな生活を体験できる

宗谷岬えこ・びれっじは、宗谷岬肉牛牧場の中にある。この牧場は宗谷岬の丘陵地にあり、自然を尊重し、牛の健康、草地の健康、環境保全を重視した生産をすることで有名なところ。えこ・びれっじも、「自然の中に身を置き、子供たちの感動する心＝感性を育てよう。大人達は子供だったころの感性を甦らせよう。

人間が自然界の一部であることを五感いっぱい使って再認識しよう」という考え方で、建設された。

宿泊施設のエコ・ロッジは、宗谷岬で手に入れることのできる自然エネルギーを利用した住宅。風力発電、太陽光発電を活用し、トイレは微生物に分解させるバイオと入れを設置している。食べ物は、宗谷海峡で水揚げされたホタテなどの海産物、有機栽培の牧草で飼育された自家産の宗谷黒牛の肉やソーセージを、バーベキューにして食べる。シンプルでエコロジカルな生活を体験したければ、ここにくるといい。

3 ファームイン冨田

北海道紋別郡興部町宇津99-8
Tel：（01588 ）8-2611
Fax：（01588 ）2-2640

自家産のチーズを使った料理がおいしい

冨田ファームのある興部町は、海と山の食材に恵まれている。オホーツク海では、サケ、カニ、ホタテなどが水揚げされるし、山や川には豊富な山菜がある。それに加えて、冨田ファームの魅力は、牧場で搾った牛乳を使った自家産のチーズを食べられるところ。メイン料理の「ラクレット」は、専用プレートにホタテなどの海産物、自家産のブロッコリーやジャガイモなどの野菜をゆでたものをのせ、火であぶったチーズをかけて食べる。焼けたチーズのおいしい香りが、食欲をそそる。

建物の内部はペンション風で、居心地がいい。最近、チーズやパスタを使ったランチを出す、牧場レストランもオープンした。オーナーの冨田さんは、「自然や農業には、癒しの効果がある。都会で疲れた人はここへ来て、リフレッシュして帰ってもらいたい」という。チーズづくりを担当しているのは、娘さん。フレッシュタイプの「めぐみ」、熟成タイプの「冨夢～TOMME」を作る。

4 レークランドファーム　久保牧場

北海道紋別郡湧別町芭露126　Tel.Fax：（01586 ）6-2214

サロマ湖の近くのコテージに泊まれる

サロマ湖を見下ろすように、きれいな木柵で囲まれた牧場があり、牛たちが草を食（は）んでいる。また、敷地内には、一〇人収容できるコテージがあり、小学生、中学生、大学生の宿泊実習のほか、一般の観光客も受け入れている。この牧場のオーナー、久保さんが宿泊実習を受け入れたのは、二人の娘さんが小学校の教員をしており、生きものを通して子どもたちに何かを教えられないかと、相談を受けたのがきっかけだった。

「子どもたちは、ここでの体験を通じて農業に興味を持ち、環境の大切さを学ぶんです。土づくりの大切さを知って、教室でミミズの入った土と、ふつうの土で、野菜の育ち方がどう違うのか、実験を続けた子どもたちもいるんですよ」

ファームインとしては、湖の風景はきれいだし、カキやホタテなど食べものもおいしい。一般の宿泊客で、京都から来て一〇日間、ずっとここで過ごした人もいた。

5 プラントフィールドファーム（あかおにの家）

北海道紋別郡湧別町字東芭露
Tel.Fax：（01586 ）7-2441

たくましく生きる力を身につける場

このファームインは、廃校になった小学校の教員住宅をそのまま使っている。食事も、自炊が基本。フリースクールの子どもたちを受け入れて、宿泊しながらの体験学習を行ってきた。阪神淡路大震災の時には、被災した子どもたちの受け入れ先ともなった。オーナーの植田さんは京都出身で、地に足をつけた生活をしたくて、ここで夫とともに酪農を始めたという。

「登校拒否など、問題を抱えた子もたくさん来ます。今の子って、いつも何かをしてもらうばかりで、してあげる喜びを知らないでしょう。だから、牛の寝わらを取り替えて、気持ちよさそうにしているのを見ると、すごく嬉しいようですよ」

最初は何もしたがらない子どもも、やがて助け合って仕事をすることの楽しさを知るようになる。農家と暮らしを共有することで、たくましく生きる力を身につける子どもも少なくない。

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

ほっかいどう牛乳だより

ホクレン農業協同組合連合会