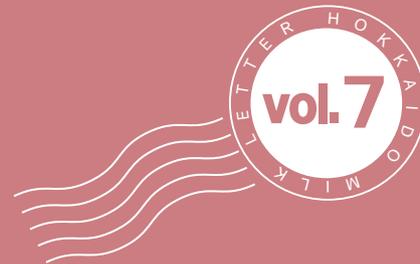


ほっかいどう 牛乳だより



牛も人も 気持ちよく



牧場訪問記●北海道 中標津町 安田牧場

Milk cooking



牛乳・乳製品を使った簡単料理

スケールの大きい 大地から生み出される おいしい乳製品



【根室地域】



北海道 中標津町 安田牧場 牧場訪問記



牧場主の安田稔さんは、五一歳。妻のじゅん子さん、息子の正嗣さんとともに、一六〇頭ほどの牛を飼っています。このうち乳を搾っている牛は、およそ九〇頭。その他は、子牛やお産をする前の若い牛、あるいはお産のために搾乳を一休みしている牛です。これだ

め、搾乳を一休みしている牛です。これだ

牛ばかり見ても 楽しくない

けの頭数を飼うと、忙しさもさぞかしと思われるのですが、安田さんはどうやって、牧場の環境を美しくするための時間を創りだしているのでしょうか。

一牛飼いだからといって、牛ばかり見ても、生活は楽しくならないからね。十数年前から、気持ちに余裕を持って生活できるよう、地域の環境整備に力を入れていっています。うちは妻が花が大好きなので、こんなに花でいっぱいになったんですね。わたしは芝生の手入れ、おじいちゃん、おばあちゃん、野菜作りというように、分担が決まっているんですよ。わたしたちの牧場のモットーは、時間を上手く使うこと。仕事の効率を上げて、余った時間で自分たちの暮らす空間を気持ちよくしていけばいい。時間は創ろうと思えば創れるものですよ。稔さんたちは、朝五時に起床。五時半から搾乳を始め、三時間ほどで、エサやり、掃除など、牛舎関係のすべての仕事を終えてしまいます。そして、夕方と同じように、その仕事を繰り返します。この朝と夕方の時間以外、牛舎の仕事はしないそうです。この割り切り方が、時間を上手く使うコツなんです。

牛も人も気持ちよく

安田牧場には、色とりどりの花が咲き競っていました。まるでお花畑にやってきましたよ。今年の北海道の夏は寒かったため、いつせいに満開の季節を迎えたのでしょうか。牧舎の色はダークブラウンに統一されていて、周りの緑とよく調和しています。敷地はすべてアスファルトで舗装してあり、泥で汚れたところは見当たりません。ゆるやかに起伏する牧草地。空気はさわやかに、青空に雲が流れて。ほんとうに気持ちのいい牧場です。





一牛も人も気持ちよく

も効率化できるそうです。また、多くの頭数を飼うことができるというメリットもあります。

牛たちの飼料は、フィードステーション(給餌装置)で、コンピュータ制御された機械により、一頭ごとに調整されます。サイロからベルトコンベアで送られてきた牧草やトウモロコシの素材が、コンピュータに打ち込まれたさまざまなデータにより、それぞれの牛の状態にもっとも適した飼料になるように組み合わせられるのです。そして、ベルトコンベアに乗って牛舎まで運ばれてゆきます。このように、一頭ごとにきめ細かい飼料管理をすることで、牛たちが健康になり、乳量が増え、乳質も向上しました。

さらに、三年前には、子牛用の牛舎を建て、そこに自動哺乳機を導入し

牛も人間も 余裕をもてるような 仕組み

牧場の仕事の効率を上げるには、それなりの工夫が必要です。安田さんは、十七年前、地域にさががけて、牛舎をフリーストールという方式に変えました。これは牛を一頭ずつしないで飼うのではなく、牛たちが自由に歩き回って、好きなときにエサを食べたり、休んだりできる飼いやです。搾乳する時だけは、ミルクングパーラーというところに集まってもらいます。フリーストール方式の方が、牛にストレスがかからず、人間の労働



ました。それまでは一頭ごとに小さな小屋で飼っていたのですが、哺乳瓶でミルクを飲ませたり、乾草や配合



飼料を与えるのは手間がかかります。自動哺乳機だと、放し飼いにされた子牛が、中に入って人工の乳首をくわえると、自動的にその牛に最適な飼料が出る仕組みになっています。人間の手間はほとんどかかりません。





—牛も人も気持ちよく



牧場の四季が さらに 彩りゆたかに

一庭をきれいにするのは手間も時間もかかるけど、わたしたちにとつては、これが一番好きな遊びなんですよ。近所の人に苗を分けてあげて、喜んでもらうのもまた楽しいんです。地域全体がきれいになっていきますしね」
花を咲かせる準備は、二月ごろから始めるそうです。暖房の効いた室内で種を発芽させて、ポットに移し、さらにそれをハウスに移植して苗を育て、それを花

壇に植え、花柄を摘んでというように、きれいに咲かせるための努力は並大抵ではありません。きれいに刈り揃えられた芝生。パーベキューができる東屋。きれいに色分けされた花壇の花々。今年さらさら、カラマツの木が二ヘクターにわたって植えられました。あと何年かすると、牧場に散歩のできる林ができることでしょう。安田牧場の四季は、さらに彩りゆたかになりそうです。



「牛たちの調子が悪くなれば、その手当てで忙殺されるでしょう。牛たちが健康であることが、労働時間を



フリーストール、フィードステーション、自動哺乳機により、仕事の効率は大幅に向上しました。しかし、それだけではありません。新しい飼養方式により、牛たちの健康状態がよくなったのが、最大のメリットだと、安田さんは言います。

酪農家は 草づくりに 命をかける

短くすることにつながっているんですよ。牛たちの健康を守るには、まず食べもの。そして暮らす環境。酪農家が一番力を入れるのは、ここなんです」

安田牧場には、二本の赤いサイロが立っています。一本は牧草用、もう一本はトウモロコシ用。どちらも中で飼料が発酵して、サイレージという漬物のような状態になっています。二本のサイロの他にも、バンカーと呼ばれる平面の飼料貯蔵所もあり、こちらはシートに覆われていて、すぐに取り出せるのが特徴です。シートをめくってみると、草が発酵した甘い香りがただよいました。このサイレージが、牛たちの基本食。サイレージのおかげで、牛たちは冬でも栄養価が高くて



おいしい草を食べることができるようです。

「今年の草は、質も量もいいようだね」。金色の草を手にした安田さんの顔が、嬉しそうにほころびました。酪農家は草づくりに命をかけるといわれるのが、よく分かります。牛舎の寝床には、寝ワラがたっぷり敷かれて、気持ちよさそうです。今年から、換気扇も導入されました。夏の暑さに弱いと言われるホルスタインも、これでより快適に過ごせるようになります。



- 材料(4人分)
 カマンベールチーズ……………1個
 (横に2等分にする)
 A 鮭の切り身……………20g
 (小さめに切って塩・コショウする)
 ミックスベジタブル……………1/2~1カップ
 ピザ用チーズ……………適量

- 作り方
 ① アルミ箔に、切り口を上にしてカマンベールをのせ、Aを適量のせてピザ用チーズを振り、チーズにつかないようふんわりと包む。
 ② オーブトースターで5~7分、焼く。

カマンベールの包み焼



マンハッタン風クラムチャウダー

- 材料(4人分)
 バター・オリーブオイル……………各大さじ1
 ジャガイモ……………1個
 A (皮をむいて一口大に切る)
 タマネギ……………1個(粗みじん切り)
 チキンコンソメスープ……………2カップ
 塩・コショウ……………少々
 B 白ワイン……………大さじ2
 アサリの水煮(100g缶)……………2缶
 (汁を切っておく、汁は捨てない)
 ホールトマト(缶)……………1カップ
 C 牛乳……………2カップ
 生クリーム……………1/2カップ
 パセリのみじん切り……………適量

- 作り方
 ① 鍋にバターとオリーブオイルを熱し、Aを十分に炒め、Bとアサリの汁を加える。
 ② ジャガイモがやわらかくなったら、ホールトマトをつぶしながら加え、一度沸騰したら、アサリの身とCを加え、沸騰直前に火を止め、パセリを振る。



タラとポテトのクリーム煮

- 材料(4人分)
 タラの切り身(60~80g)……………4切れ
 タマネギ(中)……………1個(薄切り)
 A ジャガイモ(中)……………2個
 (皮をむいて薄切りし水にさらす)
 塩・コショウ……………各適量
 オリーブオイル……………小さじ2
 バター……………大さじ1
 ショウガ……………1片(千切り)
 B 月桂樹(ベイリーフ)……………1枚
 牛乳……………2カップ
 粉チーズ……………大さじ2
 香草……………適量

- 作り方
 ① タラに塩・コショウ、オリーブオイルで両面を軽く焼く。
 ② 鍋にバターとショウガを入れて炒め、香りが出たらAを入れて、火が通るまで炒め、①とBを加えて、なじみまで煮る。
 ③ 器に盛ってから、粉チーズと香草を添える。

牛乳・乳製品を使った
 簡単料理
 Milk
 cooking

海の幸、山の幸のおいしい季節、
 どんな素材とも合う、
 牛乳・乳製品を使った
 心もからだもあたたまる
 料理はいかが？
 メインディッシュやスープなど
 まるやかな牛乳・乳製品が
 「ホッ」とさせてくれますよ



バナナココット

- 材料(4人分)
- バナナ(大)……………1本
 レモン汁……………小さじ2
 プロセスチーズ……………80g
 (5mmの角切り)
 A 食パン(6枚切り)……………1枚
 (小さめの角切り)
 卵……………1個
 B 砂糖……………大さじ2
 プレーンヨーグルト、牛乳…各1/2カップ
 バニラエッセンス……………少々
 バター……………適量

- 作り方
- ① バナナは、角切りにし、レモン汁を振っておく。
 ② バターを塗ったココットに、①とAを均等に入れ、混ぜ合わせたBを注ぎ入れてオーブントースターで、表面に薄く焼き色がつくまで焼く。



小豆のクリームスープ

- 材料(4人分)
- 煮た小豆……………1カップ
 タマネギ……………1/2個(薄切り)
 バター……………大さじ1
 コンソメスープ……………1カップ
 A 塩・コショウ……………各適量
 白ワイン……………大さじ2
 B 牛乳……………2カップ
 生クリーム……………1/2カップ
 チャイブ……………適宜

- 作り方
- ① 鍋にバターを溶かし、タマネギがしんなりするまで炒め、小豆とAを加えて、沸騰したら火を止める。
 ② ①をフードプロセッサーかブレンダーにかけ、小豆の皮が気になる場合はザルで濾して、鍋に戻して火にかける。
 ③ 沸騰してきたらBを加え、混ぜながら沸騰直前に火を止め、器に盛ってチャイブを飾る。

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

ポークソテー(きのこクリームソース)

- 材料(4人分)
- 豚ヒレ肉(1cm厚さ150g)……………4枚
 (塩・コショウしておく)
 バター……………大さじ2
 ニンニク……………1片(つぶす)
 A しめじ……………1パック(小房に分ける)
 生椎茸……………8枚
 (石づきをとって薄切り)
 マッシュルーム……………8個(薄切り)
 塩・コショウ……………各適量
 B 白ワイン……………1/4カップ
 スープの素(顆粒)……………小さじ2
 C 生クリーム……………1カップ
 プレーンヨーグルト……………1/2カップ
 小麦粉……………少々
 ハセリのみじん切り……………適量

- 作り方
- ① 鍋にバター(大さじ1)を溶かしてニンニクを炒め、小麦粉をまぶした豚肉を入れて、両面をしっかりと焼いて取り出す。
 ② ①の鍋に残りのバターを溶かし、Aを加えて炒め、塩・コショウし、Bを加える。
 ③ ②がしんなりしたら、Cを加え、①の肉を加えて煮、ゆっくりと味をなじませる。
 ④ 器に③を盛り、ハセリを振る。





春国岱原生野鳥公園ネイチャーセンター

根室地方の春国岱(しゅんくにたい)は、野鳥をはじめとする野生動物の宝庫。このネイチャーセンターには、レンジャー(自然専門職員)が常駐し、観光や調査に訪れる人を案内している。
根室市東梅103番地 ☎ 0153-25-3047



スケールの大きい 大地から生み出される おいしい

乳製品

【根室地域】



どこまでも広がる牧草地とサイロのある牧場風景。高いところに上れば、野付半島や根室半島、さらには国後島まで一望することができます。根室地域の風景のスケールの大きさは北海道でも随一。野生の鳥たちも生息しています。根室地域はもともと酪農にもっとも適した風土。大規模な酪農が行われ、地場の牛乳を使って、おいしい乳製品がたくさん製造されています。



小野寺牧場 チーズ工房 酪舎

セミハードタイプの「根室」の2種類。酪農をやりながら製造しているため生産量は少ない。

根室市川口54-1 ☎ 0153-26-2844

チーズ工房は牧場内にある。チーズはこの地域の地名に由来しており、カマンベールタイプの「厚床」



大きな鳥たち① シマフクロウ

森に棲む大型のフクロウ。近年は大木の伐採と、餌となる魚が減少したことで、数が減ったため、保護策がとられている。



三友牧場・ チーズ工房

根室地域における手づくりチーズの草分け的存在。チーズ工房は牧場内にあり、良質な牛乳で本格的なチーズを作る。季節によって牛乳の風味が変わるので、チーズの味はいつも同じというわけではない。半年以上熟成させたハードタイプの「山のチーズ」や、弾力のあるウォッシュタイプの「グランド・マーズ」がある。

標津郡中標津町字俵橋1686
☎ 01537-339886
☎ 01537-33697





大きな鳥たち①

オジロワシ

成鳥は全体がほぼ褐色で、くちばしと足が黄色い。翼を広げて飛ぶ姿は堂々としている。海鳥、魚などを捕獲して食べる。



大きな鳥たち②

オオワシ

黄色の大きなくちばしを持った大型のワシ。大型の魚を主食とし、冬は流水の上に悠然と留まっている姿が見られる。

べつかい乳業興社

別海町の中西別―西春別にかけては、広大な緑の牧草地のなかを走る道路が続く、「ミルクロード」とよばれている。別海の牛乳を使い、新鮮で風味ゆたかな乳製品を作るうというこで生まれたのが、べつかい乳業興社。牛乳、アイスクリーム、バター、チーズ、ヨーグルトを製造・販売している。

野付郡別海町別海町132-2
TEL 01537・5・2160
FAX 01537・5・2392



標津郡中標津町中標津1840-2
TEL 01537・2・0777
FAX 01537・2・0966

ラ・レトリ

地場の新鮮な牛乳を使った、飲むヨーグルト、アイスクリーム、チーズなどの乳製品を販売している。素材を生かすために、香料、安定剤などの添加物は使っていない。中標津の牛乳は乳脂肪率が高いため、そこから作られる乳製品は、あつさりとしていながらコクがある。中標津町の特産品で作る軽食メニューも人気。

牧舎

牧舎は、 Каттейジカレー、牛乳豆腐など、牛乳を使った料理を出すレストラン。地場産の牛乳のみを使った「ミルクのアイス」や乳製品も販売している。レストランで人気の牧舎牛乳は、低温殺菌・ノンホモ牛乳。

標津郡中標津町字俣落2000-8
TEL/FAX 01537・37151



乾牧場

「いぬい牛乳」は、牧場で搾った新鮮な生乳を、低温殺菌・ノンホモで処理して、牛乳本来の風味を生かしているのが特徴。ノン・ホモはホモジナイズ(均質化処理)をしていない牛乳で、脂肪球が残っており、クリーム状の膜ができる。

中標津町字俣橋1456-2
TEL 01537・33925 FAX 01537・21577



JA なかしべつ

中標津農協が直営する乳製品工場で、「ケフィアオーレ」中標津珈琲」を製造。ケフィアオーレは、ケフィア特有の酵母を含んだヨーグルトで、含まれている乳酸菌の数も多い。香料、安定剤は使用せず、一般のヨーグルトに比べ、3倍以上の時間をかけて発酵させている。

標津郡中標津町字俣橋1638
TEL 01537・23194 FAX 01537・23394



大きな鳥たち③

オオハクチョウ

ユーラシア大陸の高緯度地方で繁殖し、冬になると北海道へ南下する。大きなハクチョウたちが群れて飛び立つ姿は迫力十分。



大きな鳥たち④

タンチョウヅル

繁殖地は、十勝から根室にかけての湿原。元々渡り鳥だが、北海道のタンチョウヅルは餌付けされて、留鳥が漂鳥になっている。



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

ほっかいどう牛乳だより
vol.7



ホクレン農業協同組合連合会