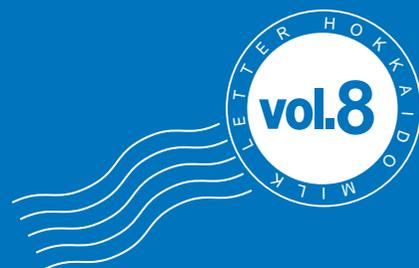


ほっかいどう 牛乳だより



牛たちは



冬が大好き

たぐくに
牧場訪問記●北海道 津別町 為国牧場

Milk



cooking

牛乳・乳製品を使った簡単料理

しば
凍れた大地



を行く

【北見地域】

牛たちは 冬が 大好き



【牧場訪問記】

北海道津別町 ためくに 為国牧場



北海道の北東部にある津別町は、ゆたかな森に囲まれた内陸の街。

為国牧場の周辺にも、

白樺やカラマツの林が広がっていました。

白樺はすでに葉を落とし、

カラマツはあざやかな黄色に染まっています。

もうすぐ、本格的な冬の訪れ。

峠では、すでに雪が降ったという

知らせがありました。

澄みきった大気は冷えていますが、

牛たちは外へ出て、のびのびと過ごしています。

放牧を中心にした 飼養スタイル

牧場主の為国浩貴さんは、笑顔の優しい人。牛たちを見る目が、とても穏やかです。それで、牛たちもくつろ

が健康になって、乳質が上がったのは嬉しいですね」

為国牧場の乳牛は、三八頭。放牧地は六・八畝。ここを八つに区切って、毎日、牛たちが一区ごとに移動してゆきます。そうすると、いつも新鮮なおいしい草を食べられるわけです。今年、為国牧場の一頭当たり年間乳量は、一万一、〇〇〇キを超えました。これは放牧中心のスタイルでは、とても高い水準です。なぜ、それが可能になったのか。その秘密は、草づくり、土づくりにあります。



いだ表情でいるのでしょう。それにしても、こんな寒い日に、牛たちを牛舎の外へ出して、大丈夫なのですか。津別は北海道でも、とくに冷え込みの厳しい地域です。

「ホルスタインは、暑さに弱いけど、寒さには強いですからね。真冬にマイナス十数度になったって、平気なんですよ。寒いからといって出さなかったら、逆にストレスになってしまふ。よほどの吹雪にならない限り、冬でも午前中は必ずパドックへ出しています。牛たちの健康のために、適度な運動と日光浴は欠かせません」

春から秋にかけて、為国牧場の牛たちは、一日中、放牧地で過ごします。そこで、昼は草を食んだり散歩し

たりして過ごし、夜はそのまま寝ます。搾乳の時は牛舎に戻りますが、それ以外はすべて自由行動というわけです。為国さんは十年ほど前から、この放牧を中心とした飼養スタイルに変えました。そのきっかけとなったのは、娘さんの一つなぎっ放しじゃ、かわいそう」という一言だったそうです。一栄養価の高い配合飼料を与えて、乳量を伸ばすことばかり考えた時期もありました。しかし、そうやって無理に搾ろうとすると、牛の体を壊してしまうことになる。牛は草食動物なんだから、いい草をたっぷり食べさせることが基本じゃないか。それに気づいてから、放牧中心に切り替えました。よく放牧すると乳量が落ちるといわれますが、うちの場合は、そんなに下がっていません。それより、牛





牛たちは冬が大好き

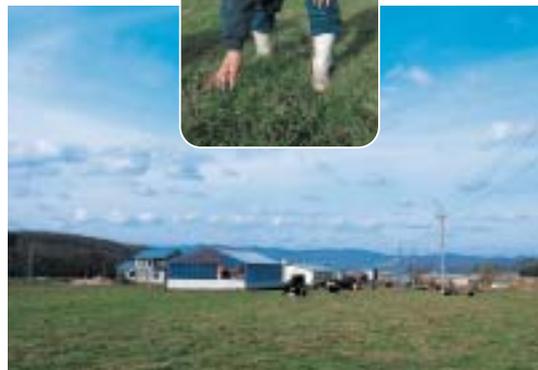
土から始まり、 土と共に生きる

為国さんに、放牧地へ案内してもらいました。まだ

青さの残る草が、見わたす限り広がっています。ふいに為国さんは膝を下ろすと、草を手にとって差し出しました。

「ほら、イネ科の草とマメ科の草が混じっているでしょう。それで、自然にバランスよく食べられるんですよ。それと、こうして白クローバーに線がはつきり入っているのは、草が健康であることを示しているんです」

細くまっすぐ伸びた草はイネ科のチモシー、葉の円い草はマメ科の白クローバーと、教えてもらいました。マメ科の草



は、タンパク質を多く含むのが特徴ということです。牛たちはいつも、こんな草を組み合わせ食べているんですね。

牛たちは牧草のほかに、トウモロコシのサイレージ(発酵させたもの)も食べます。バンカーサイロと呼ばれる貯蔵所には、今年収穫されたトウモロコシが、山のよう

に積みまわっていました。
「春先になかなか芽が出なくて心配したんですが、秋の天候が良かったので、実入りがよかったです。今年は豊作ですね」

トウモロコシのサイレージは一年中給与され、とくに冬の間は牛たちの大切な栄養源となります。厳しい冬に備えて、



バンカーサイロ



サイレージ

飼料を十分に確保できたことで、為国さんも一安心といったところでしょうか。表情が和んでいます。

為国さんは、良質な牧草やトウモロコシを育てるために、これまで土づくりにもつとも力を入れてきました。

「健康な土で健康な草を作り、その草を食べることで牛が健康になる。その牛から生産される健康な牛乳で、それを飲む人もより健康になる。これが私の信念なんです」

農業は土から始まり、土と共に生きる。これは酪農においても変わらないといえます。為国さんは、土の栄養バランス、とくにミネラルのバランスをとることに努力しているそうです。



牛たちは冬が大好き



乳質は トップクラスの クリーンさ

夕方になって、牛舎で搾乳が始まりました。まず、牛の四つの乳頭を湯で湿らせたタオルで拭きます。タオルは一度につき一枚で、何度も折り返して使うので、乳頭に当たると面はつねに清潔です。それから、ミルクと呼ばれる機器を取りつけると、パイプを通して勢いよく乳が流れ出しました。



牛たちは、おっぱいを搾られながらも、平気な顔で乾草を食べています。その乾草を手にとってみると、陽のなつかしい匂いがしました。牛たちも、これを食べながら、夏の放牧地の日々を思い出しているのかも知れませんね。

搾られた乳は、バルククーラーに集められて、冷やされます。乳質は、細胞数や生菌数で測られるのですが、為国牧場の生乳はトップクラスのクリーンさ。津別町の酪農家たちが



出荷する生乳は、全道一のクリーンさで知られるのですが、そのなかでも際立っています。

「牛乳は食べものだから、きれいなものを出さなければならぬ。津別の牛乳を、胸を張って出したいね」と、いつも話し合っているんですよ」

為国さんは、地域のリーダーとして、乳質を高めるためにさまざまな取り組みをしてきました。それが確かな成果となって、いま表れているのでしょう。



これから始まる、長い冬。

朝、牛舎に行く時はまだ暗く、

外気は零下二〇度近くまで下がることも

少なくありません。

鼻がくっつきそうな寒さです。

「地吹雪で、前が見えないことだってあります。」

貯蔵庫には、

おいしくて栄養価の高い

乾草やトウモロコシのサイレージが、

たっぶり貯えられています。

冬の間、食糧を心配することはありません。

寝ワラの確保など、冬支度も済みました。

ふたたび放牧地に出られる

春の訪れを待ちながら、

牛たちは長い冬を元気に過ごします。

カボチャとハーブチーズのナッツ揚げ



- 材料(4人分)
- カボチャ……………30g
 - モンテラチーズ ……20g(薄切り)
 - A〔好みのハーブ(生バルサミクなど) ……適量
 - シウガ ……1片(千切り)
 - 塩・コショウ・チリペッパー……………適量
 - 小麦粉 ……適量
 - B〔卵 ……1個
 - 水 ……大さじ1〜2(混ぜ合わせておく)
 - ナッツ類(ピーナッツ、アーモンドなど) ……適量(細かいみじん切り)
 - 揚げ用サラダ油またはオリーブオイル ……適量

- 作り方
- ①カボチャは、茹でてつぶし、塩コショウ、チリペッパーを振っておく。
 - ②モンテラチーズとAを、①で包んで俵状にし小麦粉、B、ナッツ類を順につける。
 - ③170℃の油で色よく揚げる。

温野菜のチーズソースかけ



- 材料(4人分)
- ジャガイモ……………中4個
(皮をむいて一口大に切る)
 - A〔人参 ……2本(皮をむいて大ぶりに切る)
 - 大根 ……30g(皮をむいて一口大に切る)
 - カボチャ……………400g(一口大に切る)
 - 牛乳 ……2カップ
 - B〔ピザ用チーズ ……2カップ
 - 小麦粉……………大さじ2
 - C〔塩・コショウ ……各適量
 - 白ワイン……………大さじ2

- 作り方
- ①Aは、すべて茹でておく。
 - ②牛乳を温め、Bを加えてよく混ぜ、途中でCを加えてなめらかになるまで、混ぜながら煮る。
 - ③①を器に盛り、②をかける。

イベントの多いこの季節、牛乳・乳製品があたたかいおもてなしを演出。ラフにつまめるピザや、一口ケーキなど、みんなでワイワイ、楽しいひとときをおいしい牛乳・乳製品のパーティ料理で。

牛乳・乳製品を使った簡単料理 Milk cooking



エビと野菜のチーズアスピック

- 材料(4人分)
- ポイルエビ……………8尾(殻をむく)
 - A〔カブ(小)……………2個(皮をむいて千切り)
 - カボチャ……………20g(千切り)
 - パプリカ(中)……………1個(千切り)
 - クリームチーズ……………10g
(室温でやわらかくしておく)
 - B〔生バジル ……適量(適当に刻む)
 - プロセスチーズ ……10g(1cm角切り)
 - C〔チキンコンソメスープ……………2と1/2カップ
 - 塩・コショウ……………各少々
 - 白ワイン……………大さじ2
 - D〔ゼラチン……………5g×2袋
(合わせてふやかしておく)
- ※白いアスピックの場合は、Cのチキンコンソメスープを牛乳(2と1/4カップ)に変え、Dの白ワインを牛乳(1/4カップ)に変えて。

- 作り方
- ①Aは、それぞれ湯通しをしておく。
 - ②Bは混ぜ合わせてから好みの大きさにしておく。
 - ③Cを火にかけて沸騰したらDを入れてすぐに火を止め、混ぜながらゼラチンを溶かす。
 - ④好みの型に①、パプリカ、②、プロセスチーズを入れ、③を静かに注ぎ入れて冷蔵庫で固める。

ショウガ入りヨーグルトドリンク

●材料(4人分)

プレーンヨーグルト …… 300g
 ショウガ汁 …… 小さじ2~大さじ1
 シュガーシロップ …… 大さじ1~2
 牛乳 …… 1カップ強

●作り方

全ての材料を充分混ぜ合わせる。
 ※シュガーシロップは、砂糖2に対し水1を
 混ぜ、少しロミがつくまで煮詰めて作
 ります。

●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1
 ジンジャーパウダー …… 大さじ1/2
 シナモン …… 小さじ1
 B バター …… 100g
 ブラウンシュガー …… 1/2カップ
 黒みつ …… 大さじ3
 卵 …… 2個
 C クリームチーズ …… 100g
 砂糖 …… 小さじ2
 バニラエッセンス …… 少々
 (充分混ぜなめらかにしておく)

ジンジャーチーズのひとロケキ

●作り方

① Aを合わせて振っておく。
 ② Bをボールに入れて、なめらかにふ
 んわりするまで、泡立て器で混ぜ、
 卵を1個ずつ加えて充分に混ぜる。
 ③ ゴムベラを使って、②に①を混ぜ
 入れる。
 ④ひとロケキの型に③を入れ、C
 を適当な大きさに丸めて埋め込む
 ように入れる。
 ⑤オーブントースターか180°Cのオー
 ブンで、約10~15分、竹串にタネ
 がついてこなくなるまで焼く。



シンプルピザ

●材料(直径12cm×4枚分)

A 小麦粉 …… 1と1/2カップ
 塩 …… 小さじ1
 ベーキングパウダー …… 小さじ2
 牛乳 …… 1/2カップ
 サルサソース …… 1と1/2カップ
 モツァラチーズ・ナチュールチーズ …… 各2カップ
 好みの生ハーブ(バジルなど) …… 適量

●作り方

① Aをボールに入れて混ぜ、牛乳を加えな
 がら、耳たぶくらいのやわらかさにして四
 等分し、直径12cm位の円形にのす。
 ② ①にサルサソースを塗り、ハーブをのせ
 てチーズを振る。
 ③ オーブントースターで、色よく焼き上げる。

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

大地をしば凍れた行く

【北見地域】

ゆたかな森ときよらかな水。
青空となる日の多さ。
北海道の北東に位置する北見地域は、
のびやかな自然と気候に恵まれています。
畑作とともに酪農も盛んで、
カラマツや白樺の林の向こうに、
乳牛が寝そべっている風景によく出会います。
おいしいチーズやアイスクリームの工房も
各地に生まれました。
内陸ゆえに冬の寒さは厳しいのですが、
真冬のイベントが
それを楽しみに変えています。



ミルクランド
かみゆう



1990年に、上湧別農協
が直営で始めたアイスク
リーム工房。近くの農家
から集荷した牛乳を使
い、さっぱりした風味に仕
上げています。味は「バナナ」「ペパーミント」
「フレッシュ」「メロン」「ストロベリー」「ヨーグ
ルト」「チョコレート」「コーン」の8種類。そ
のうちメロン、ストロベリーには地元で生
産された果実を使っており、人気が高い。

紋別郡上湧別町屯田市街
TEL 01586・2・2967
FAX 01586・2・4797
<http://www.jb-enyu.com/>

〈教育ファーム〉
金子牧場

食の現場を子どもたちに見せたい



教育ファームとは、体験学習ができる
場として開放されている農場や牧場の
こと。金子牧場は、6年前から埼玉県の
高校生たちを、毎年数人ずつ受け入れて
きた。金子勝巳さんは、その動機をこう
話す。「子どもたちに、食の現場をぜひ見
てほしいからなん
です。いまの子は、食べ
ものがどう作られて
いるのかを知らな
ざる。それと、ゆたかな自然のなかで、ゆ
っくり考える時間を持つてほしいと思
いますね」。高校生たちは、ここで二週間ほ
ど、牛舎の掃除をしたり、牛にエサをや



ったり、ご飯を作ったりして、働く。けっこうハ
ードな仕事なので、慣れないうちは疲れて倒れ込
む子もいる。しかし、大きな空の下で、緑の風に
吹かれて、牛という大きな動物と触れあううち
に、子どもたちはだいに変わって、成長してゆ
く。金子さんはそういう瞬間に立ち会うとき、
「人間って不思議だな」と、いつも感動するとい
う。



■工房シーサックル
金子さんの奥さんの牧子
さんは、ここでチーズを作っ
ている。農家ならではの生活を
楽しもうと、ここで始め、
いまは「工房シーサックル」と
して、本格的な製造販売に乗
り出した。文字どおり農家チーズで、ブラウンス
イス種の牛の乳を主に使っているため、まるやか
な風味がある。

紋別郡滝上町サクル原野
TEL 01582・9・3793
FAX 01582・9・3794
<http://www.h7.dion.ne.jp/~sisack3/Tl.htm>

真冬のイベント① さむさむまつり

(訓子府町)
2004年2月7日～8日
メインイベントは「雪合戦」。
ジュニア(小学生)、オープン
(中学生以上)、レディーズ(中
学生以上女性)に分かれて、
各チームが寒さをものともせ
ず熱戦を繰り広げる。





真冬のイベント③
**スノーモービル
 ツアー
 フェスティバル**
 (留辺蘂町・丸瀬布町)
 2004年2月22日/29日
 温根湯温泉と丸瀬布いこの森を結ぶ往復100kmの林道コースを、雪煙を上げて走り抜ける数十台のスノーモービル。スピードや順位を競わず、雪と林と風の道のツーリングを楽しむ。

ノルディックファーム



工場の裏手には、同じ経営者による牧場があり、搾りたての牛乳を原料にアイスクリームを製造している。牛乳本来の風味を生かしているのが特徴で、製品の数は80種類。くわの実、こけしも、森いちご、きいちごが入った「山いちごゼラート」が一番人気。低温で長い時間をかけて殺菌したさわやかな飲み口の一オホーツク牛乳もある。

紋別郡生田原町字伊吹17-4
 TEL 01584・5・2588
 FAX 01584・5・2555
<http://www.nordicfarm.co.jp/>



乳酪館



東藻琴村でナチュラルチーズ作りが始まったのは20数年前。北海道での地域に根ざしたチーズ作りの先駆けとなった。1996年に乳酪館が完成。現在はこちらで製造されており、見学もできる。製品は、「カマンベール」「ゴダーニス」「モークゴダー」「チェダー」「スモークチーズ」の5種類。どれも地場の牛乳を原料に、手づくりの自然な風味を生かしている。

網走郡東藻琴村409-1
 TEL 0152・663・3953
 FAX 0152・663・3952
<http://www.ohotsukutsu.or.jp/organization/higashimo-ko-to/higashimoko.html>



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

大きな動物と心を交流させる



小野牧場を体験学習で訪れる高校生たちは、まず星の輝きに感動するという。緑の起伏、まっすぐな道路、シカやキタキツネとの出会い、都会で暮らしている高校生たちには、何もかも新鮮に映るに違いない。ふだんは親が危険なので禁止するような行為も、小野さんにはあえて許すことがあるとい



紋別郡滝上町四区
 TEL 01582・9・3664
 FAX 01582・9・3674

験を忘れられずに、二度、三度と訪れる人もいる。



ここでは体験を忘れられずに、二度、三度と訪れる人もいる。

う。今年は、ヒッチハイクで一泊の旅行に出た子もいた。はじめは大きな牛を前にして、おっかなびっくりだった高校生たちも、乳搾り、子牛へのエサやりなどをするうちに、しだいに動物と心を交流させることを覚えてゆく。体験学習が終わるころには、すっかりたくましくなり、性格が変わったように見える子も少なくない。

アイスクリーム研究会 土里夢 (ドリーム)



アイスクリーム研究会「土里夢」のメンバーは、3戸の農家(酪農家2、畑作農家1)の女性たち。最初は自分たちが楽しむために作っていたが、評判が良かったことから、販売に踏み切った。「バラ」「ラムレーズン」「チョコレート」「抹茶」の4種類。どれも自分たちで搾った新鮮な牛乳を使い、自分たちの舌だけを頼りにできあがった味という。

(販売所)紋別郡丸瀬布町上武利「いこの森」内
 TEL 01584・7・2753
 FAX 01584・7・2753

小野牧場

〈教育ファーム〉

真冬のイベント② 湧別原野 オホーツク100km クロスカントリー大会

(上湧別町ほか)
 2004年2月21日~22日
 上湧別町一達峠町一丸瀬布町一白滝村の4町村にまたがる広大な湧別原野で開催。今年で19回目を迎え、参加者は外国人も含め3000人に及ぶ。5人で挑む国内最長の100km駅伝のほか、自己の限界に挑戦する個人85kmコースなどが設けられる。



ほっかいどう牛乳だより
vol.8



ホクレン農業協同組合連合会