



ほっかいどう

牛乳だより



# どこまでも広がる 草の波

「根釧」  
こんせん

太古の自然が残る釧路湿原は、野生の生きものたちの聖域。ホルスタインにとっても、

冷涼で広大な根釧地方は暮らしやすい環境です。

根釧地方の農耕地のほとんどは牧草地。

海からの風がおいしい牧草をつくり、

牛たちはおおらかに育ちます。

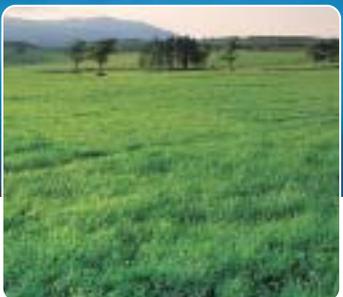
ここを旅する人は、どこまでも青い草の波が広がっている

雄大な風景を見ることができましょう。

根釧地方は北海道でもっとも酪農の盛んな地域です。

経営規模の大きな酪農家が多く、

おいしくて品質のよい牛乳を全国へ送り出しています。



「根釧」の字を合わせたもの。釧路川以東に広がる根釧台地は、釧路から根室へ至る東西の海岸線一五〇キロを底辺として、北に三角状に広がる大地です。面積は約五〇万ヘクタールで、本州では千葉県か愛知県に相当する広さ。貴重な生物の楽園として知られる釧路湿原は、釧路川を挟んで反対側に広がっています。

人の十倍以上の牛が暮らす



「根釧」とは、根室地方の「根」と釧路地方の「釧」の字を合わせたもの。釧路川以東に広がる根釧台地は、釧路から根室へ至る東西の海岸線一五〇キロを底辺として、北に三角状に広がる大地です。面積は約五〇万ヘクタールで、本州では千葉県か愛知県に相当する広さ。貴重な生物の楽園として知られる釧路湿原は、釧路川を挟んで反対側に広がっています。

根釧地方は純酪農地帯といえるところ

るので、広大な土地を生かした草地型の酪農が営まれてきました。果てのない緑

の海のような牧草地のなかを、道路が一直線に伸び、牛舎やサイロが点在しています。牧草地に放された牛たちが、気持ちよさそうに寝そべっている風景も見られるでしょう。牛の横断注意！という標識も、あちこちに現れます。たとえば、根室の別海町は香川県ぐらゐの広さがありますが、人口は一万七、二六二人。対して、乳牛の総飼養頭数は一八万四、二〇〇頭ですから、実に人の十倍以上の牛が暮らしていることになりました。



## 冷涼な気候は酪農にふさわしい

釧路の乳牛飼養農家数は、一、二九〇戸。一戸あたり平均九九・一頭の牛を飼っていて、総飼養頭数は二二万七、九〇〇頭に上ります。同じように、根



室の乳牛飼養農家数は、一、六六〇戸。一戸あたり平均一一〇頭で、総飼養頭数は一八万二、八〇〇頭。釧路と根室を合わせると、北海道で生産される牛乳の三三・八%を占めています。根釧地方は、夏の平均気温が一七度くらいしかありません。釧路の海岸沿いではガスと呼ばれる海霧がかかって日照を妨げます。農業にとっては非常に厳しい条件ですが、酪農にとってはこの冷涼な夏が願ってもない環境になります。というのには、ホルスタインは、寒さには滅法強いのですが、夏の暑さは人の苦手です、すぐに体調を崩してしまうのです。

また、牛たちはチモシーやクローバーという牧草を食べるのですが、これらも根釧でおいしく育ちます。厳しい冬の間に土中の菌が死ぬので、化学肥料や農薬

を使わなくてもいいのがおいしさの秘訣です。おいしくて栄養価の高い草を食べ、過ごしやすい環境のなかで育つ健康な牛たち。そこから搾られる牛乳がおいしいのもうなずけます。





北海道  
鶴居村  
松下牧場



## 牧場の暮は 楽しい



根釧地方の  
一つの牧場を  
訪ねてみるこ  
にしました。松  
下牧場がある  
のは、鶴居村というタンチョウヅルで  
有名なところ。釧路湿原のすぐ近くで  
す。取材に訪れたときは、牧草地もそ  
の先の湿原も、白一色におおわれてい  
ました。しかし、やがて氷が割れ、風が  
和らぐとともに、あちこちで生きもの  
たちが目を覚ますことでしょう。その  
とき、牧場の牛たちも、おいしい青草  
の生える草地へいっせいに解き放たれ  
ます。



根釧地方の  
一つの牧場を  
訪ねてみるこ  
にしました。松  
下牧場がある

### ●ツルとユキおばあちゃん

毎年十一月になると、二羽のタンチ  
ョウヅルが松下牧場に舞い降ります。  
いつもはまだ茶色の毛を残す子ヅルと  
いっしょですが、今年は連れてきません  
でした。エサを与えている牧場の

ユキおばあちゃんは、「どうした  
のかねえ」と心配そうです。タ  
ンチョウヅルは六年  
前から、やってくる  
ようになりました。

「ちようど、おじいちゃん  
が死んだ年からでねえ。わ  
たしが行くと、羽をいっばい  
に広げて喜んでくれるんで  
すよ」



ユキおばあちゃんは、牛  
のエサ用のトウモロコシを、  
庭に用意しておきます。ツ  
ルたちはすっかり慣れていて、知らない  
人間が近づいてもすぐに逃げはしませ  
ん。近所に雪裡川というツルの集まる  
川があり、そこで牧場を行き来して遊  
んでいます。

ツルは一度、夫婦になると、ずっと一

緒に過ごすそうです。二月になると、  
子ヅルに求愛のダンスを教えます。そ  
して、三月はもう子離れの時期。遠く  
に下りた子ヅルが親のところへ近づい  
うとすると、厳しく追い払われてしま  
うそうです。それから、春の訪れとと  
もに、ツルたちは北へ帰ってゆきます。

### ●牛たちは とても大切にされている

松下勉さんに、牧場のなかを案内し  
てもらいました。掃除の行き  
届いた牛舎に、乳を搾る  
ための牛たちが四〇頭、  
行儀よく並んでいます。  
す。勉さんが笑顔で一  
頭の牛を紹介してくれ  
ました。二アップルスノーマ  
ーク「バーツ」号。二〇〇一年



の釧路管内のホルスタイン共進会で、  
準シニアチャンピオンに輝いた牛です。  
骨格のしっかりした健康な牛で、一日  
に出す乳は三〇キ。すごいですね。  
「ゆくゆくは、この牛の系統で統一  
したいんですよ」と、勉さんは嬉しそう  
にいます。元々は短気な性格なのに、



牛舎に入ると心が安らぐそうですか  
ら、よほど牛が好きなのでしょう。牛  
舎の牛たちを見ると、大切にされてい  
るのが、よくわかります。

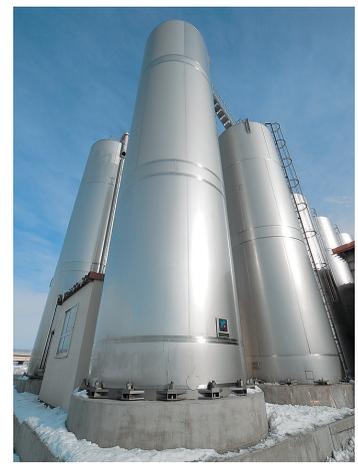
搾乳の時間を除いて、牛たちはずつ  
と放牧地で過ごすことになります。  
同じころ、勉さんも牧草づくりに畑  
へ飛び出します。牛の健康を保つに  
は、よい牧草が欠かせないだけに、い  
い時期に収穫しようと全力で汗を  
流すのです。

奥さんのいち子さんは、人の料理  
好き。牧場の牛乳を使ってアイスク  
リームやチーズを作ったり、ベーコン  
やハムを作ったり、パンやケーキを焼  
いたり。料理に牛乳やチーズを使う  
ことも多いそうです。子どもたちに  
地元の素材を使った料理を教える  
ボランティアもしています。

手づくりのカボチャ入りアイスク  
リームを「ごちそうになりました。ほ  
んのり甘くて、しぜんな風味。松下  
家の野菜はほとんど自家製で、もい  
だり掘ったりしたものをすぐ食べら  
れます。春になると、目の前の庭に  
は、色とりどりの木や花。その先には  
タンチョウヅルたちが遊ぶ湿原。牧  
場の田舎暮らしは、とても楽しそう  
ですね。



松下牧場で搾られた生乳は、ミルクローリーに積まれて、牛乳工場へ運ばれてゆきます。牛乳工場の生産ラインで、生乳は均質化・殺菌・冷却・パッキングの工程を経て、「牛乳」となります。本州の消費地に一刻も早く牛乳を届けるため、牛乳工場は夜も眠りません。工場を出たトラックは、まっすぐ港へ走ってゆきます。そして、本州の港に着くと、そこからさらにひた走ります。こうして、翌々朝には本州のスーパーの店頭で並べられるのです。



● 飲用乳の種類

生乳100%以外の飲用乳に、「牛乳」の表示が使えなくなりました。それで「コーヒート牛乳」や「フルーツ牛乳」の名称は消えてしまいました。さらに、生乳から乳脂肪分を取り除いた牛乳の呼び方も変わりました。乳脂肪分の一部を取り除いた「部分脱脂乳」は「低脂肪牛乳」、ほとんど除去した「脱脂乳」は「無脂肪牛乳」と呼ぶことになり、両者を「成分調整牛乳」に分類することになりました。わかりやすく言うと、牛乳に何かを足したものは「牛乳」の表示は使えず、何かを引いたものは「成分調整牛乳」ということになります。



成分調整牛乳



牛乳の表示がわかりやすくなります

牛乳と表示できない



● 牛乳の表示(例)

パック上部に記載されている日付には、現在、「消費期限」「賞味期限」「品質保持期限」の3つがあります。平成17年7月の中に「賞味期限」に統一されます。なお、開封してしまつた期限は無効になるので、早めに飲みましょう。



北海道牛乳が店頭で並ぶまで



北海道牛乳が店頭で並ぶまで

北海道の牛乳が店頭で並ぶまでには、二つの輸送方法があります。一つは、北海道で搾って北海道の工場で牛乳パックに詰めて運ぶタイプ。もう一つが、北海道で搾ったままの状態(生乳)で運び、都府県の工場で牛乳パックに詰めたタイプです。





## グリーンスープ

- 材料(2人分)
- グリーンピース …… 1カップ
- プレーンヨーグルト …… 大さじ2~3
- 牛乳 …… 1カップ
- スープの素(顆粒) …… 小さじ1
- 塩・コショウ …… 少々

- 作り方
- ①すべての材料をミキサーで混ぜ合わせる。
- ②①を耐熱器に入れて電子レンジで温める。

牛乳・乳製品を使った簡単料理

# Milk cooking



- ゴマミルク
- 材料(1人分)
- 牛乳 …… 1カップ
- ゴマペースト …… 大さじ1
- 作り方
- 牛乳にゴマペーストを入れてよくかき混ぜ、カップに注ぐ。
- ※好みでハチミツを加える。

- オレンジミルク
- 材料(1人分)
- オレンジジュース …… 1/2カップ
- 牛乳 …… 1/2カップ
- 作り方
- すべての材料をミキサーで混ぜ合わせる。

- リンゴミルク
- 材料(1人分)
- リンゴ …… 1/2個
- (皮と芯を取り除く)
- 牛乳 …… 3/4カップ
- ハチミツ …… 大さじ1
- 作り方
- すべての材料をミキサーで混ぜ合わせる。

- バナナミルク
- 材料(1人分)
- バナナ …… 1本
- 牛乳 …… 1/2カップ
- 作り方
- すべての材料をミキサーで混ぜ合わせる。

- 抹茶ミルク
- 材料(1人分)
- 牛乳 …… 1カップ
- 抹茶 …… 大さじ1
- 作り方
- カップに抹茶を入れ、牛乳を少しずつかき混ぜながら、カップに注ぐ。
- ※好みでハチミツを加える。

牛乳の白はおいしさの色。飲み物などの料理に牛乳を使うと春色パステルカラー。いつもの食卓をおいしい春色で飾りましょう。



## 冷たいトマトスープ

- 材料(2人分)
- A
  - チキンコンソメ(固形) …… 1/2個
  - 水 …… 1カップ
  - 塩・コショウ …… 適量
  - 白ワイン …… 大さじ1
- B
  - トマトジュース …… 1/2カップ
  - ホールトマト缶 …… 100g(ザルで漉しておく)
  - 牛乳 …… 1カップ
  - 生クリーム …… 1/4カップ
  - イタリアンパセリ …… 適宜

- 作り方
- ①鍋にAを入れて沸騰させ、スープを作っておく。
- ②①が冷めたらBを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ③②を器に盛ってイタリアンパセリを飾る。



## オレンジケーキ

### ●材料(20×10cmの型1本分)

- |   |           |       |          |
|---|-----------|-------|----------|
| A | 薄力粉       | ..... | 1カップ     |
|   | ベーキングパウダー | ..... | 小さじ2と1/2 |
|   | 塩         | ..... | 小さじ1/4   |
| B | バター(常温)   | ..... | 50g      |
|   | オリーブオイル   | ..... | 1/4カップ   |
|   | 砂糖        | ..... | 1/3カップ   |
| 卵 | .....     | ..... | 2個       |
| C | 牛乳        | ..... | 大さじ2     |
|   | ヨーグルト     | ..... | 大さじ2     |
|   | 生クリーム     | ..... | 1/4カップ   |
|   | オレンジマーレード | ..... | 1/2カップ   |

### ●作り方

- ① オーブンを170℃に温めておく。
- ② Aを合わせてふるっておく。
- ③ Bをクリーム状になるまでよく混ぜ、卵を1個ずつ加え混ぜる。
- ④ ③にCを加えて混ぜ、さらにマーレードを混ぜ合わせ、もったりとしたら②をさっくりと混ぜる。
- ⑤ 油を塗った型に④を流し入れ、オーブンで約40分、竹串を刺してタネがついてこなくなるまで焼く。



## パンケーキサンド

### ●材料(4人分)

- |   |           |       |          |
|---|-----------|-------|----------|
| A | 薄力粉       | ..... | 1と1/2カップ |
|   | ベーキングパウダー | ..... | 小さじ2     |
|   | 塩         | ..... | 少々       |
|   | 砂糖        | ..... | 大さじ1     |
| B | 溶かしバター    | ..... | 1/2カップ   |
|   | 卵         | ..... | 2個       |
|   | 牛乳        | ..... | 1カップ     |
| C | スライスチーズ   | ..... | .....    |
|   | スライスハム    | ..... | 各適量      |
|   | 大葉        | ..... | .....    |

### ●作り方

- ① Aを混ぜ合わせておく。
- ② Bを混ぜ合わせ、①を加えてさらに混ぜる。
- ③ ホットプレートを180℃に温め、②を同じ大きさに丸く焼き、Cの材料をはさむ。

## ミルクゼリー

### ●材料(4人分)

- |          |       |        |
|----------|-------|--------|
| ゼラチン     | ..... | 大さじ1   |
| グラニュー糖   | ..... | 1/3カップ |
| 牛乳       | ..... | 2カップ   |
| 生クリーム    | ..... | 1/2カップ |
| バニラエッセンス | ..... | 数滴     |
| イチゴ      | ..... | 適量     |
| チャープル    | ..... | 適宜     |

### ●作り方

- ① 牛乳2カップのうちの1/2カップにゼラチンを混ぜてふやかしておく。
- ② 鍋に残りの牛乳とグラニュー糖を入れて、弱火で煮ながら①を加え、沸騰させないようにグラニュー糖が溶けるまで温め、バニラエッセンスを入れて火を止める。
- ③ ②のあら熱をとってから、六分立てにした生クリームを加え、水でぬらした型に流し入れて冷やし固める。
- ④ 型から出して器に盛り、イチゴとチャープルを飾る。



牛乳・乳製品を使った簡単料理

Milk cooking

料理制作 ● 高井瑞枝

根釧地方は酪農王国だけに、搾りたての生乳を使ってチーズやアイスクリームなどを作る工房がたくさんあります。

海産物もゆたかなので乳の文化と海の文化をうまくクロスさせる試みが見られるのも面白いところ。根釧地方でおいしい乳製品つくりに取り組みいくつかの工房や店を、紹介します。



# 根釧に根づく乳の文化



イタリア伝統の手法により料理にも使えるチーズを作る



酪恵舎は、井ノ口和良さんが、地元の酪農家を株主として立ち上げたチーズ工房。井ノ口さんはイタリアを何度も訪れて、チーズ作りを修行してきた。そのため酪恵舎のチーズはすべて、イ

タリアの伝統的な手法で製造されている。イタリアのチーズは、そのまま食べるよりも料理に使うことが多い。井ノ口さんも、白糠の特産であるヤナギダコ、タラシシ、ヤモ、鹿肉などを素材とし



白糠町中茶路  
Tel/Fax 01547-2-5818  
Email g-cheese@hkg.odn.ne.jp  
http://www2.odn.ne.jp/g-cheese/index.htm



て、チーズを使った料理を広め、地域に根ざした食文化を作りたいという。酪恵舎には応援団体としてしらぬかチーズ友の会、グッチーズがあるが、このメンバーを中心に、料理講習会なども開かれている。白糠町内や釧路市内の商店、レストランで購入できるほか、電話やドAXでの注文もできる。「モツアレラ」はフレッシュ系で、南イタリアの製法で作られる。さわやかな酸味とほのかなミルクの香りが特徴。「トーマシラヌカ」はセミハード系。北イタリアの製法で作られ、穏やかで優しい味がする。「モンヴィンゾ」はハード系。部分脱脂の非加熱圧搾タイプで6カ月以上熟成させたもので、味が強い。ほかに、フランスの酪農家のお母さんが作る伝統的なミルクジャム「ホエー」で作る氷菓チーズの「しずく」もある。

牧場の生乳で作るチーズはハード系の深い旨味

## 大友チーズ工房

大友孝一さんは、20代半ばのまだ若いチーズ職人。父親の牧場の搾りたての生乳を使用し、小規模ながら心を込めた確かな製品を送りだしている。ハード系のチーズ作りを修行しただけに、そのチーズは深い旨味があるのが特徴。いま

は白カビタイプやフレッシュタイプのチーズも作り始めた。出来上がったチーズは必ず自ら試食して、納得のゆくものを提供しているという。工房や町内の観光施設売店などで販売しているほか、電話やドAXでの注文もできる。



- レクタン セミハード系。軽い酸味が特徴のさわやかな味。
- ミルドー セミハード系。クセが少なく、食べやすい
- ロンドブラン 白カビ系。白カビの作用で外側から内側に徐々に熟成するタイプ。
- オラウンベツ ハード系。少し固めのコクのあるチーズで、木の实のような香ばしい風味。夏季限定製造。

浜中町茶内西8線51番地  
Tel 0153-65-2655 Fax 0153-65-2695  
http://www1.odn.ne.jp/~wetlands/asobu/syukuhaku/ootomo.html

## あつかんべえー



あつかんべえーは、すぐ近くにある丹羽牧場の直営工房で、牛舎を模した赤い屋根のかわいい建物が目印。自家牧場の牛たちから搾った生乳を使って、さまざまな乳製品を製造、販売している。あつかんべえーは、阿寒の牛(ペコ)という意味で名づけられた。カップアイスクリュームは「生乳の香り」には「いちご」「まっちゃん」「かぼちゃ」「ラムレーズン」の6種類。どれも、生乳本来の風味を生かし、甘さは控えめ。カップアイスクリュームのほかに、ゼラトドアイスクリーム、ソフトクリーム、ナチュラルチーズのむヨーグルトがある。



阿寒町中微別  
Tel/Fax 0154-68-7372  
http://www.infomarine.co.jp/akkanbee/

# ミルク物語

【根釧編】

## 原野を広大な酪農地帯に変える

戦争が終わって、日本国内の田畑はすっかり荒れ果ててしまいました。それに加えて、たび重なる冷害に見舞われ、食糧不足は深刻さを増してゆきました。当時、政府の最大の課題は、いかに飢えた国民に食糧を供給するかということだったのです。

そこで俄然注目されたのが北海道の未開発の原野でした。とくに根釧地方には広大な原野があり、気候的な条件で米や麦を作ることは無理でも、牧草地にして酪

一九五四年、  
根釧パイロットファーム事業計画が策定されました。  
不毛な根釧原野を  
大規模な酪農地帯に変えようという  
壮大なプロジェクトが、  
ここからスタートします。

## 乳と蜜の流れる土地を夢見て

農地帯に変えることは可能です。こうして「根釧パイロットファーム事業」という巨大プロジェクトが動きだし、多くの人が新天地での成功を夢見て、根釧地方に入植しました。

大型機械が原野を縦横に走り回って道路や橋を造り、新築の牛舎や巨大サイロがあちこちに姿を現します。入植した人はすべて、それが乳と蜜の流れる土地となること



を望みましたが、それがすべてかえられたわけではありません。パイロットには「試験」という意味があるとおり、この巨大プロジェクトはもともと実験的な性格が強かったのです。大規模経営に成功する人がいる一方で、負債を抱えて経営が困難になり、離農する人も少なからずいました。

高度の計画性、投入された大量の資金、社会施設の充実。これをとつてもこの農業開発プロジェクトは、日本に前例のない画期的なものでした。パイロットには「水先案内人」という意味があるように、このプロジェクトが呼び水となつて、根釧に今日の酪農王国が築かれたのです。

ほっかいどう牛乳だよりのバックナンバーは下記のホームページでごらんになれます。  
ホームページアドレス <http://www.hokkaido-milk.net>

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 1011-232-6189

## 森高酪農場

森高酪農場は50年前から、自分の牧場で搾った生乳から牛乳を生産し、販売している。牧場が自分で牛乳や乳製品を売り出すのは、いまでは珍しくないが、当時は画期的なことだった。ログハウス風の店の近くに牛乳の工場があり、少し離れたところに牛舎が建てられて



いる。森高特選牛乳は、すつきりしてコクのあるおいしさ。生乳の質の良さを何よりも大事にしているのが、ソフトクリームは溶かせばそのままミルクになりそうなほどの自然さ。ほかに、果物を混ぜたフルーツシエイクも人気がある。



厚岸町宮園町184  
Tel 0153-52-2741

## 道の駅しらぬか恋間



毎年、テーマを決めて、素材も彩りもユニークなソフトクリームを数種類作っている。小さな専門店「ソフトクリー

六ウスチャペルは3月オープンで、冬の間はバラ味だけをレストランで販売。夏になると、芝生のオーブンカフェで、太平洋を見渡しながらソフトクリームを楽しむ。



白糠町コイトイ40-3  
Tel 01547-5-3224  
<http://city.hokkai.or.jp/~koitoi/>

## 厚岸味覚ターミナル・コンキリエ



厚岸といえば、海のカキの産地。カキを使つたさまざまな特産品が作られているが「かきアイス」ももちろんある。牛乳の中にカキの身を入れ、風味を移して作られるもので、カキの旨みがクリームとよく溶け合っている。そのほかに、厚岸産の昆布を粒状にして「クリームの中に入れた昆布アイス」も、人気がある。



厚岸町字住の江町3-164  
Tel 0153-52-4139 Fax 0153-52-8139  
<http://www.corchiglie.net/>

ほっかいどう牛乳だより  
vol.9



ホクレン農業協同組合連合会