日本の酪農家と消費者をつなぐ

MILK CLUB
ミルククラブ

Vol. 124 2019 AUTUMN

ミルクラブ124号　令和元年10月1日発行

企画・発行　一般社団法人 中央酪農会議　〒101-0044 東京都千代田区鍛冶町 2-6-1 樋内ビルディング 4階　TEL 03-6688-9844
編集・制作　有限会社 ジーハウス　〒141-0032　東京都品川区大崎 4-3-12　TEL 03-6420-0671

牛乳飲んで
スーパーチャレンジ！

特集
日本の牛乳・日本の酪農
―牛乳は国産100％―

第12回 ALL JAPAN ナチュラルチーズコンテスト概要

本コンテストでは、国内のチーズ生産者から出品された約200種類の国産ナチュラルチーズを、各方面で活躍する審査員により公正に評価し、特に優良なチーズを選出・表彰します。そのうち、最終審査・表彰及び展示試食会を一般公開いたします。

展示試食会では、コンテストに出品されたすべてのチーズを、お酒と一緒にお楽しみいただけます。

また、今回、審査員としてコンテストにご参加いただくLA BETTOLA da Ochiaiの落合務シェフ、TEAM NACSの森崎 博之さん、今号でインタビューに答えていただいたAYUMIさんらによるトークショーなどのイベントも開催いたしますので、ぜひご参加ください！

1.開催趣旨
(1) 日本人の嗜好にあったチーズの製造や、わが国の気候風土にあった独自のナチュラルチーズ文化を創造し、今後の生乳需要拡大を図る。
(2) 国産ナチュラルチーズへの専門家によるアドバイスおよびユーザーからの意見等を聞く機会を設けることにより、国産ナチュラルチーズの製造技術向上を図る。
(3) ユーザーへの国産ナチュラルチーズの紹介の場を設けることにより、販路拡大を図る。

2.主催
(一社) 中央酪農会議

3.後援
農林水産省、(独) 農畜産業振興機構、(公財) 日本乳業技術協会、(一社) 日本乳業協会、(一社) Jミルク、NPO法人チーズプロフェッショナル協会

4.場所
東京プリンスホテル (〒105-8560 東京都港区芝公園3-3-1)

5.開催日時 (一般公開)
● 令和元年10月30日 (水)
① 最終審査　表彰 14時40分～16時00分
② 展示試食会 16時00分 ～19時00分　※一次審査～三次審査までは非公開

6.部門
①フレッシュ　②パスタフィラータ　③ソフト　④白カビ　⑤ウォッシュ　⑥青カビ　⑦シェーブル
⑧ハード熟成3カ月未満　⑨ハード熟成6カ月未満　⑩ハード熟成6カ月以上　⑪ホエイ　⑫トライアル

7.賞の種類
農林水産大臣賞、農畜産業振興機構理事長賞、中央酪農会議会長賞、審査員特別賞、金賞、優秀賞

“一般公開”の参加者募集について
■参加費 無料

■申込方法
★専用WEBサイトから
https://ncc12.peatix.com
★FAXまたはe-mailにて
●必要事項：①氏名 ②郵便番号 ③住所 ④TEL ⑤FAX ⑥メールアドレス ⑦職業・業種 (以下より選択［酪農家・チーズ製造者、酪農関係団体、食品関係企業団体等、小売・流通関係企業団体等、一般企業、地方公共団体、教育関係企業団体等、学生、その他］) ⑧所属企業・団体名等
※複数で申込の場合は、氏名は全員分、その他は代表者の情報をご記入ください。

■申込締切 10月23日 (水)
※先着順、定員に達した場合はその時点で締切とさせていただきます。
※FAXまたはe-mailにてお申込みいただいた方は、後日、担当から受付完了のご連絡をさせていただきます。

■問い合わせ・FAXまたはe-mailでの申込先
「第12回 ALL JAPAN ナチュラルチーズコンテスト」事務局
株式会社ボール内　担当者：岡田・郷
★TEL：03-5362-0684 (電話対応時間：平日10：00-18：00)
★FAX：03-5362-0656
★e-mail：aj-ncc@ball-inc.co.jp

詳細は、中央酪農会議HP掲載の開催案内をご確認ください。https://www.dairy.co.jp/cheesecontes/index.html

ラクジョ

日本の酪農を支える女性たち

酪農学園大学　獣医学群　獣医学類
ハードヘルス学ユニット
講師 **福森 理香**さん

Vol.18 牛と人から学び、育てる。獣医の卵を指導する若手研究者

母牛や子牛の健康管理などを多角的に研究している福森さん。

フィールドに出て人とかかわることが一番のやりがい

酪農学園大学で講師を務める福森さん。専門分野は、家畜群の集団における健康を管理し、生産を安定させる研究をする「ハードヘルス学」です。そして研究の傍ら、獣医を目指す学生たちを指導しています。福森さんの講義と研究は、部屋の中だけで行われるものではありません。月に2回ほど牧場を訪問し、現場で起きている家畜の健康問題の原因とその解決策を分析するフィールドワークは、福森さんがやりがいを感じている研究の一つです。結果は学生とともにレポートにまとめ、牧場にフィードバックします。福森さんは、酪農家と実際に接するなかで研究者にとっても獣医にとっても、酪農家との信頼関係がとても重要だと感じています。生物に関する研究のなかでも乳牛の研究は「酪農」という産業と結び付いているため、人とのかかわりが特に重要な分野なのです。

福森さんがハードヘルス学の博士となるきっかけとなったのは、出身の広島大学大学院生物圏科学研究科で扱っていた子牛たちでした。3カ月であっという間に成長する子牛の体調管理をするなかで、この時期の育て方や母牛の健康状態により牛の一生が変わるところに無限の可能性があると感じて研究の道に進みました。博士課程を経て、宇都宮大学で教員を務めたのち、もっと酪農の現場の近くで研究したいという思いから酪農学園大学に移り、今年で3年目。人と接することが好きという福森さんは、酪農家や現場の獣医師と意見交換を行い、学生とともに研究し、乳牛からも教わりながら忙しい毎日を過ごしています。学長からは、「いつでもフィールドに出られる、土の匂いがする貴重な研究者だ」と将来を期待されています。

酪農の力になれる方法を模索中

研究成果を酪農界に還元することにも力を入れる酪農学園大学。そこで働けることに誇りを持っている福森さんですが、自分自身の研究者としての太い柱はまだ模索中だと言います。自分はどのように酪農に貢献できるのか。外部の研究所や他大学の研究者たちと交流を行い、企業との共同研究の道も探るなど、その世界を広げながら道を探していきます。最近は乳や血液の成分を現場で簡易に測定できる装置を使って、早く、手軽に牛の体内の様子を調べる研究に興味が高まっています。酪農家から信頼され、互いに気付きを得られる関係を築けるよう、今日も研究に打ち込んでいます。

牧場に向かう前、学生たちとディスカッションを行います。

フィールドワークで持ち帰った各種試料から家畜の病気の原因を分析します。

ともに研究する学生たちからは「優しいけれど研究には一切手を抜かない先生」として尊敬されています。

MILK CLUB ミルククラブ

Vol.124 2019 AUTUMN

2019年10月1日発行
企画・発行：一般社団法人 中央酪農会議
〒101-0044　東京都千代田区鍛冶町2-6-1 堀内ビルディング4階
TEL：03-6688-9844　FAX：03-6681-5295

02 **ラクジョ** Vol.18
日本の酪農を支える女性たち
北海道　酪農学園大学
講師　福森 理香さん

04 特集
日本の牛乳・日本の酪農 ―牛乳は国産100%―
シリーズ「こんにちは！酪農家族」⑬
青森県　橋本牧場

08 **周辺探訪**
青森県東部

10 **酪農を未来につなぐ高校生たち** Vol.22
「未来の畜産女子育成プロジェクト」
ニュージーランド酪農研修帰国報告会レポート

12 **ミルク トーク** MILK TALK
仕事に完璧はありません。だから後悔しないよう、丁寧に丁寧に臨みます。
フリーアナウンサー　唐橋 ユミさん

14 **ミルク! この栄養素がスゴイ!** Vol.2
ビタミン群

16 **酪農NEW -乳-** 酪農の新しいカタチ Vol.21
おいしい品々を、自慢の生乳から
［香川県］　大山牧場

18 **ミルク レシピ** MILK RECIPE
世界の料理を作ろう！～イスラエル料理～

19 **酪農教育ファーム活動紹介**
社会福祉法人　デンマーク牧場福祉会　牧場運営部
伏見 進吾さん　刑部 隆一さん

20 **ミルク ストーリー** MILK STORY
プディングの午後　髙橋 陽子

22 **牧場へ行ってみよう!** Vol.2
岡山県　安富牧場

24 **ミルククラブ セレクション** MILK CLUB SELECTION
酪農家オリジナル乳製品のご紹介

26 **酪農百科** Vol.7
牛舎の種類

27 **中酪VOICE**
今秋開催!　第12回「ALL JAPAN ナチュラルチーズコンテスト」

30 **ミルクのひろば**
「牧場へ行ってみよう!」参加者募集など・読者からのおたより・読者プレゼント・編集後記

MOMO!

モーモープレゼントクイズ vol.14

あれ！ これ、なーに？ ★牧場や牛舎で見つけました★

今回の「あれ！これ、なーに？」は3択です。
①UFOが飛び立った跡。
②アート作品。
③牧草を刈った跡。

解答募集！
正解者の中から3名様に酪農家オリジナル乳製品セットをプレゼント!
応募方法は、31ページの「プレゼント①」をご覧ください。

誰かを目標にするより目標とされる酪農家へ

やっている間にどんどん好きになっていった酪農に情熱を注ぐ酪農家と、そのご家族にお会いするため、青森県六ケ所村の橋本牧場を訪ねました。三代目牧場主の橋本拓也さんは、〝目標とされる酪農家〟を目指し、現場で学んだ知識と技術を活かして自分の理想とする酪農を追い続けています。

酪農ヘルパーとなって初めて知った酪農の面白さ

まさかりの形をした青森県の下北半島。その柄の部分に位置する六ケ所村に、親子三代にわたって酪農に取り組んできた橋本牧場があります。橋本拓也さんは、父親の春樹さんから牧場の経営を引き継いで今年で3年になります。

拓也さんにとって酪農という仕事は、自ら望んだものではありませんでした。自衛隊に入隊して2年目に、母親の幸子さんが腰を悪くして入院。春樹さんだけでは40頭の搾乳牛の世話ができないといわれ実家に戻りました。「手伝いの延長という感じで、なんとなく働いているだけでした」と、拓也さんは当時の心境を語ります。

拓也さんが、酪農に本気で向き合うようになったのは、幸子さんが牧場の仕事に復帰した後、拓也さんの手が空くようになり、酪農ヘルパーとして働き始めてからのことでした。酪農ヘルパーとして多くの牧場を回っている間に、多様な牛の飼い方を見ることができ、次第に酪農に興味が湧きました。時には、訪問先で見たことを橋本牧場で試すこともあったそうです。

「わたしは酪農のすべてを現場で覚えました」と語る拓也さん。酪農を知り、経験を重ねるほどに酪農のことが好きになっていきました。

搾乳牛が一気に増えてもこれなら、やれる！

酪農ヘルパーとして働いて10年を過ぎたころ、橋本牧場では新しく牛舎を建てることになり、拓也さんは、実家の酪農に本腰を入れることにしました。新しい牛舎のプランを練る際には、酪農ヘルパーとしてこれまで見聞してきたことが役に立ちました。

拓也さんは、フリーストール牛舎（牛が自由に歩き回れる牛舎）に憧れていたそうですが、必要となる労働力や牛の個体管理のしやすさなどを考え、牛舎はこれまで同様、つなぎ牛舎にすることにしました。

また、当初は搾乳ロボットの導入も考えていましたが、同程度の費用で搾乳できる頭数を比べると、搾乳ロボットが60頭なのに対し、つなぎ牛舎は100頭。酪農ヘルパー時代に見た牧場では、80頭のつなぎ牛舎を2人で搾乳していたところもあったことを思い出し、親子3人なら100頭規模でも大丈夫と判断。「これならやっていけるという変な自信がありました」と拓也さんは当時を振り返ります。

新しい牛舎は、工事の途中、東日本大震災に見舞われながらも2011年3月に完成。震災発生から20日後の3月31日、100頭の牛を真新しい牛舎に入れました。

現在の飼養頭数は、搾乳牛が約120頭、育成牛と未経産牛が約70頭、哺育牛が約30頭。自家育成で後継牛づくりに励んでいたら、頭数が増えてしまったそうです。これだけの頭数を世話するには人手が足りないので、現在は牧場スタッフを2名雇って対応しています。

また、搾乳牛の数はこれ以上増やす予定はなく、搾乳牛が増え過ぎてしまったときは、他の牧場に販売しています。導入先の牧場からは、「橋本牧場の牛は、おとなしくて、いい牛」との評価をいただいています。

橋本牧場のご家族と牧場スタッフの皆さん。左から、橋本拓也さん、長男の聖也さん、長女の心菜（ここな）さん、奥様の千夏さん、牧場スタッフの藤谷芽衣子さん、早瀬沙恵子さん。

橋本牧場全景。正面奥が2011年3月に完成した100頭つなぎ牛舎。広い敷地に、育成牛舎や糞尿処理施設などが整然と並んでいます。

拓也さん・千夏さんご夫妻と牧場スタッフの皆さんで牛舎の掃除と搾乳に取り掛かっているところ。一人ひとりが、テキパキと自分のやるべき仕事を行っています。

レールに吊るされた12の搾乳ユニットで120頭を搾乳しています。

坂本美保子さん（右）は、青森県で唯一、ミルクタンクローリーを操る女性ドライバー。「JA全農あおもり」の田中穂月さん（中央）、橋本春樹さんと談話中!

拓也さんのご両親の春樹さんと幸子さん。春樹さんはいまもトラクターでの作業をこなし、幸子さんは現在酪農の仕事を引退し、花壇作りなどを楽しんでいます。

一緒に搾乳作業を行う拓也さんと千夏さん。結婚前はよく二人で海に行き、サーフィンやボディボードを楽しんだそうです。

自分が酪農家である限りは、何かしらの結果を残したい

忙しくても大切にしたい子どもたちと触れ合う時間

新しい牛舎が完成し、搾乳牛が40頭から100頭に増えると、拓也さんの奥様の千夏さんも牧場で働くようになりました。千夏さんは、これまで調理師の資格を活かして六ケ所村にある保育園で調理の仕事をしていました。しかし、いつかは自分も牧場の仕事をしなければと考えていたそうです。

千夏さんの実家は、耕種農家（作物を栽培する農家）で、祖父の代には豚や馬を飼っていたこともあり、動物を扱うことに抵抗はありませんでした。「わたしは酪農の仕事が好きですし、牛たちに癒やされています」と語る千夏さん。楽しく働く毎日ですが、それでも分かっていたとはいえ、子どもたちと接する時間が少ないことが気掛かりのようです。

酪農家にとって、牛の乳を搾り、エサを与える朝と夕方は、最も忙しい時間。家でご飯の支度をしたらすぐに牛舎に向かうので、子どもたちの食べる姿を見ることができません。特に、中学校で野球部に入っていた長男の聖也さんとは、ほとんど顔を合わせることができなかったそうです。

千夏さんと拓也さんは、子どもたちの寂しい思いを少しでも解消させたいとの思いから、月に一度は酪農ヘルパーを雇い、休みを取って家族で外食やキャンプに出かけています。また、年に一度はまとまった休みを取り、ゆっくり家族旅行を楽しんでいます。

自分が学んできたことを若い酪農家に伝えたい

拓也さんは、仕事にゆとりを持ちたいと考えており、牛1頭当たりの乳量についても無理に増やそうとは思っていません。「乳量を増やそうと思えば増やせると思います。でも、乳量ばかりを気にしてピリピリするより、楽しくやりたいんです」と語る拓也さん。その言葉には、自分のやり方でやってこれたという自信が感じられます。

こうした拓也さんの酪農経営を、春樹さんと幸子さんは、いつも黙って見守っています。お二人は、拓也さんに不満がないわけではないそうですが、「息子には息子のやり方がある」と考え、あれこれ口出しはしません。一方、拓也さんは、「何か言われても聞かなかったふりをして勝手にやっています」とのこと。自分が良いと思ったことは、これからも積極的に試していきたいと考えています。

そんな拓也さんが、熱心にトライしているのが、牛の改良と共進会への出場です。共進会などで知り合った酪農仲間からのアドバイスも参考に、試行錯誤しながら自分の理想とする牛づくりに挑んでいます。

自分が目を付けた子牛を手塩にかけて育て、少しずつ変わっていく姿を見るのが楽しいと拓也さんは言います。すでに県の共進会などでは優秀な成績を収めていますが、さらに良い牛ができたら、全国規模の大会にも出場したいと思っています。

拓也さんは、これまで〝目標とされる酪農家〟を目指して頑張ってきました。これからは酪農家として何かしらの結果を残し、若手に確かなアドバイスのできる酪農家でありたいと思っています。

「もし、息子がやると言うのであれば、教えることはいっぱいあります。そうなれば、酪農がもっと楽しくなるかなぁ」と語る拓也さん。〝アドバイスをする若手〟とは、聖也さんのことなのかもしれません。

牛舎を建てた際に導入した自動給餌機。セットした時間になると動き出し、牛ごとに決まった量のTMR（混合飼料）を与えます。

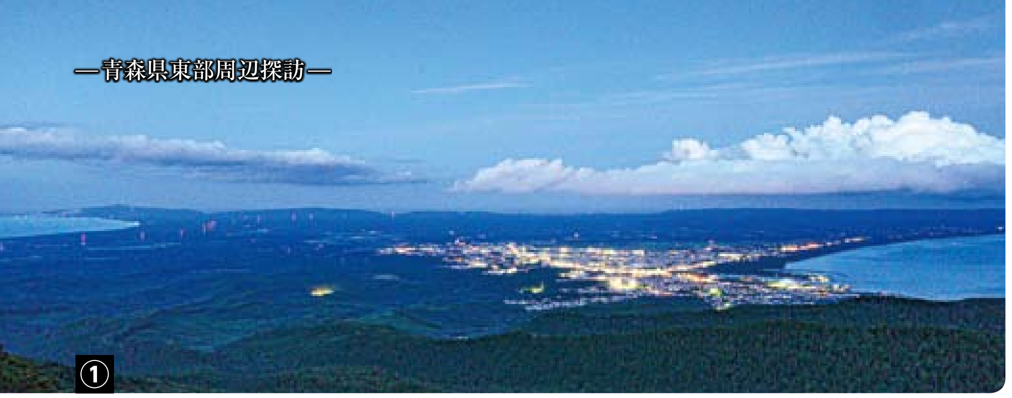
搾乳作業中の拓也さん。つなぎ牛舎のため、人間が牛舎内を移動し、搾乳機を操りながら搾乳していきます。

牛の糞尿は牛舎外へ送られ、固形分と液体に分けられます。固形分は堆肥処理施設に送られ、堆肥となって飼料作物を育てる畑にまかれます。

糞尿から分離され、高さ3メートル、直径19メートルの大型タンクに集められた液体（スラリー）。やがて専用タンクで処理されて、大きなバキュームカーで牧場の畑に散布されます。

—青森県東部周辺探訪—
自然と文化と酪農の仲間たち

本州最北端に位置する青森県は、三方を海に囲まれ、美しい海岸と山々が織りなす雄大な自然が堪能できます。青森ねぶた祭や温泉など、魅力的なイベントや観光スポットもいっぱい。リンゴや海の幸などの特産物も豊富です。



①

②

⑥

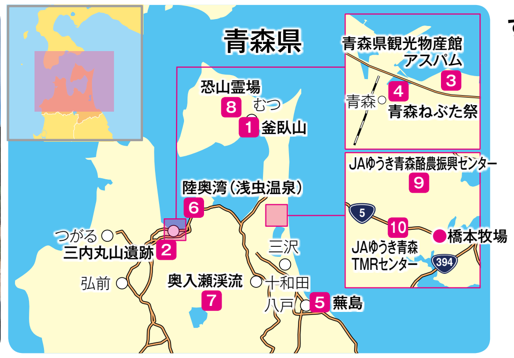
③

⑤

⑦

④ 画像提供:(公社)青森観光コンベンション協会

⑧



1 釜臥山から望む むつ市夜景　下北半島の最高峰・釜臥山の中腹にある展望台駐車場からは、むつ市街や大湊湾(写真右)、太平洋(写真左)が望めます。山頂付近にある釜臥山展望台(無料)は夜9時半まで利用可能。

2 三内丸山遺跡　約5500年～4000年前の大規模な縄文集落跡。住居や倉庫、太い丸太を柱にした掘立柱建物などが再現され、「さんまるミュージアム」では出土した土器や石器などが展示されています。

3 青森県観光物産館アスパムからの眺め　正三角形の外観が特徴の青森県観光物産館アスパムは、青森県の特産品販売のほか、郷土料理などの飲食店が充実。13階にある展望台からは、青森市街や八甲田などの雄大な自然が堪能できます。

4 青森ねぶた祭　8月2日から7日の期間中、延べ200万人を超える観光客が訪れます。ねぶた(灯篭)を乗せた山車を取り囲み、「ハネト」と呼ばれる踊り手がお囃子に合わせて一斉に飛び跳ねる様は圧巻です。

5 蕪島　ウミネコの繁殖地として知られ、春に数万羽のウミネコが飛来し、子育てを終えた夏の終わりに旅立ちます。地元では蕪嶋神社(来年春に再建工事完了予定)の弁財天の使いとされています。

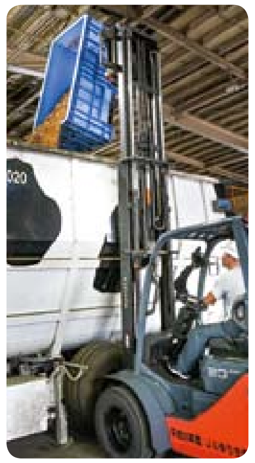
6 陸奥湾(浅虫温泉)の夕日　陸奥湾に突き出た夏泊半島にある浅虫温泉は、「東北の熱海」とも呼ばれる観光地。鴎島(写真右)や裸島(写真左奥)、湯ノ島など、小島が浮かぶ海の向こうに沈む美しい夕日が望めます。

7 奥入瀬渓流　十和田湖から流れ出る清流が変化に富んだ景観を生み出しています。渓流に沿って散策路が設けられており、深い樹林の中に大小の滝や奇岩などが現れ、四季折々の渓流美が堪能できます。

8 恐山霊場　日本三大霊山の一つ。荒々しい岩肌、立ち込める硫黄の臭気、美しく澄んだ水をたたえた宇曽利山湖など幻想的な風景を前にして、ある人は地獄を思い、ある人は極楽を思うそうです。

牧場へ行こう!!

家畜伝染病予防と入場者の安全のため、牧場は原則、部外者の立ち入り禁止です。酪農教育ファーム認証牧場など、安全対策を施して体験の受け入れをしている牧場もあります。お電話などでご確認を!



しょうゆカス

キノコ菌床

レーズンパンの切れ端

9 JAゆうき青森酪農振興センター　この施設では、酪農家から預かった生後3カ月ほどの乳牛を育成し、人工授精をしてお産(分娩)の2カ月前に返しています。酪農家に少しでも早く返せるよう、受胎(妊娠させること)に気を使っているほか、ケガや病気をすることがないよう健康管理にも万全を尽くしています。約300haの広大な草地は約3,100個のロールサイレージ(粗飼料)を生産し、650頭ほどの乳牛を飼養。足腰の強い乳牛をつくるため、妊娠牛の放牧も行っています。一般の方の見学はできませんが、春から秋にかけては、放牧している乳牛を一般道から見られるかもしれません。

[JAゆうき青森酪農振興センター]
青森県上北郡六ケ所村大字平沼字田面木272

10 JAゆうき青森TMRセンター　乾草(干し草)など繊維質の多い粗飼料と、トウモロコシや大豆などの濃厚飼料に、しょうゆカス、キノコ菌床(きんしょう)、レーズンパンの切れ端など、工場から出た食品カスなどを混ぜ合わせたTMR(混合飼料)を1カ月当たり約330t製造し、東北各地の酪農家に販売しています。できるだけ酪農家の負担を減らすため、価格の安い原料を求めて関東の食品工場などからも原料を購入しています。また、牛が食べた飼料は、やがて牛乳になるという考えのもと、センター内を毎日清掃し、特に週末には製造する機械をすべて止めて洗浄するなど衛生面にも気を使っています。

●見学のご予約はこちらまで	JAゆうき青森　らくのう営農センター酪農畜産営業課 青森県上北郡六ヶ所村大字倉内字芋ヶ崎652-1 TEL.0175-64-3241　FAX.0175-64-3244

酪農を未来につなぐ高校生たち

[VOL.22] 特別版

―未来の畜産女子育成プロジェクト―

『ニュージーランド酪農研修』帰国時 研修成果報告会レポート

昨年度に続き、今夏、第2回目を迎えた女子高校生たちの海外研修。本シリーズの特別版としてご紹介します。

公益社団法人国際農業者交流協会が、昨年度に引き続き企画した事業、「ニュージーランド酪農研修」（日本中央競馬会平成31年度畜産振興事業）。

これは、日本の畜産業界の未来を担う女性農業者リーダーの育成を目指すプロジェクトとして、酪農が盛んで女性農業者の活躍が目覚ましいNZに女子農業高校生を派遣、酪農業を学んでもらおうというもの。今年度も全国の農業高校からの応募を受けて、20人（3年生12人、2年生8人）が研修生に選ばれました。

研修に向かう前には、NZ大使館を訪問したり農水省から日本の酪農について学ぶなどの事前研修を実施し、各自のテーマを明確にして8月19～29日の現地研修に臨みました。

研修地はNZ北島のタラナキ地方です。現地の学校での英語の授業やファームステイを手始めに、牧場やチーズ工場などの視察、女性酪農家をメインに話を聞くなどして、NZの酪農業の現状や、仕事の考え方などを幅広く学びました。

この研修を終え帰国した翌日すぐに、5人一組の4つのグループに分かれて、それぞれのテーマで発表する「帰国時 研修成果報告会」が開かれました。

8月30日午前10時、帰国したばかりの女子農業高校生20人が研修成果報告会に臨んだ。元気です!

1 ビジネスとしての畜産（攻めの畜産）

●キーワードは、放牧、NZの乳業経営戦略、A2ミルク、6次産業化、最新技術など。

「放牧は飼養管理のコストが低く、牛も本来の姿でいられるメリットがあり、管理技術も発達している。しかし、乳量が低い、土地面積により頭数が限られるなどのデメリットも。現地では、川からの距離などで放牧範囲が決められていた」。また「おなかがゴロゴロしにくい〝A2ミルク〟に生産者の関心が高く、近年、遺伝的にA2ミルクを出す系統牛が増えている」といった報告がありました。

2 女性の活躍できる畜産（ワーク ライフ バランス）

●キーワードは、女性の強み、女性ならではの作業・経営の管理、キャリアの重ね方、妊娠・出産など。

このグループでは女性牧場経営者3人と、夫婦それぞれの専門分野を活かして牧場経営する家族などを取材。女性一人で酪農家を目指してきた人や酪農に限定せずさまざまなキャリアを積むなかで酪農にたどり着いた人など、自由な生き方に感銘を受けた様子。家事と仕事の両立を支援する「デイリー・ウーマン・ネットワーク」の存在も心に残ったと語ります。

3 家畜や自然のための畜産（アニマルウェルフェア）

●キーワードは、放牧、飼料、環境問題、牛の運動と健康、アニマルウェルフェアなど。

「放牧により粗飼料の割合が高まることで、乳房炎や代謝性疾患が少なくなり、運動により足腰も強くなり繁殖力が高まっていた。また、削蹄の必要がなく蹄病が減る半面、歩き過ぎて蹄の削れ過ぎや割れも起きることが分かった。環境問題では、糞尿を肥料化、河川に植物を植えて流出を防止（政府から補助金が出る）していた」と語ります。また、牛を〝リスペクト〟しているのが分かる姿も多く見ることができたと言います。

4 畜産の担い手（農家を育む政策）

●キーワードは、就農のきっかけ、シェア・ミルキング、キャリアパス、労働軽減のための農業機械など。

酪農は家族継承が多いと予想したが、実際に聞いてみると、動物が好き、パートナーと仕事をする、動物と生きるライフスタイルが好きなど、自由な発想から酪農にたどり着いた人が多かったとのこと。また、土地オーナーと牛の所有者（シェア・ミルカー）が契約して牧場を経営する「シェア・ミルキング」や、スタッフが、アシスタントから、マネージャーへとステップアップしてシェア・ミルカーとなる「キャリアパス」にも注目したと語ります。

以上の内容のほかにも、熱く発表を行った頼もしい20人は、これから「畜産アンバサダー」として地元の学校内外に畜産（酪農）の魅力や可能性を伝えていく活動を展開していきますので、ご注目ください。

女性酪農家のもと搾乳実習。
自由な考え方で酪農経営に臨む女性たちが魅力的。

広大な放牧地を視察。放牧のメリット・デメリットや、水質汚染問題など、環境改善策を取材。

①

②

③

④

❶9戸の酪農家に数人ずつ分かれファームステイ。実体験で得たものは大きかった様子。

❷8月30日、都内のホテルにて報告会を開催。

❸4グループ、それぞれにプロジェクターを使って発表。

❹発表会を終えた皆さんに聞いてみた。「酪農家になりたい人!」「はあい!」と元気な笑顔の皆さん。

獣医系の大学へ進んで、遺伝や繁殖の研究をしたいです。乳牛と鶏が好きなので、将来は生産者に。養鶏農家か酪農家でしょうか。

埼玉県立川越総合高校３年生
神尾　里佳さん

北海道の大学に進学して、酪農経営の勉強をしたいです。卒業したら「ワーキング・ホリデー」を活用して、海外でまた学びたいです。

京都府立農芸高校２年生
田中　陽満莉さん

祖父が酪農家です。帯広の大学に進学したいと考えています。日本では、女性は酪農家に嫁ぐのが早道というけれど、まずは自分一人で就職したいです。NZ研修で意を強くしました。

北海道帯広農業高校２年生
尾崎　ももさん

高校を卒業したら、北海道の大学に進んで酪農の勉強をしたいです。NZから戻ったばかりですが、また、あの酪農の現場に行きたいと思います。

愛媛県立野村高校２年生
友松　瑠生さん

ミルクトーク
MILK TALK

仕事に完璧はありません。だから後悔しないよう、丁寧に丁寧に臨みます

「出会った人々や現場から
教えられることは数多く、いつも
生き方を学ぶ日々」と語る唐橋さん。
ゆったりと、誠実な姿勢で、
年々輝きが増しています。

フリーアナウンサー 唐橋　ユミさん

1974年10月22日生まれ。福島県喜多方市出身。実践女子大学文学部卒業後、アナウンサーの道に。2004年以降、現在の事務所に所属しながらTBSテレビ『サンデーモーニング』にレギュラー出演。トレードマークのメガネと、手作りの小道具を使用した解説コーナーで日曜朝の顔の一人として親しまれている。独特の存在感で活躍の場を広げ、現在は複数のテレビ、ラジオ番組に出演。エッセイ『わたしの空気のつくりかた』も出版。最近、趣味にウクレレを始めた。

昨年は、BSのTV番組で、茨城県の牧場やクーラーステーションを訪ね、酪農の現場を取材し現状を伝えました。

仕事で大事なのは、入念な準備

わたしのことはTBSテレビの情報番組『サンデーモーニング』で覚えてくださっている方も多くいると思います。番組の中で毎週、手作りのパネルを使ってニュースの解説をするのですが、本当に手作りしているの？ とよく聞かれます。あれは毎回こだわって、わたしが本当に手作りしているんです。本番のドキドキに負けないために一番大事なのは〝入念な準備〟です。

日曜日の本番に向けて、ネタが決まるのは金曜日ですが、いきなり資料集めを始めることはしません。まずは、そのニュースに対して、自分が何を疑問に思うかを熟考して箇条書きにしていきます。番組制作者として伝えたいこと以前に、視聴者として何を知りたいかを大切にしたいからです。それに基づいて一度作ったものを、土曜日の打ち合わせを踏まえて修正し、夜までかけて仕上げます。寝不足だと本番で顔に出てしまうので区切りはつけますが、入念な準備があって初めて収録に臨むことができるんです。

少しずつ、自分を俯瞰できるように

どれだけ用意していても本番は緊張します。自分のペースを守る秘訣は〝自分を俯瞰して見る〟ことです。もう一人の自分がカメラの横で見ているかのように客観視すると、落ち着いて行動できます。最初はとても難しかったですが、毎回、本番後に録画を見て復習しているうちにだんだんできるようになりました。自分で反省点に気付くようになるんです。だから準備だけでなく、復習も絶対に欠かしません。どれだけやっても完璧ということはありませんが、仕事をする上で、できることはすべてやると決めています。

若手のころは、なぜあの時、もっと踏ん張らなかったんだろうと後悔することがたくさんありました。そんな時、あるラジオ番組で出会った実力のある放送作家さんが、「後悔したくないから、仕事には手を抜かない」とおっしゃったんです。本当にその通りだなと思いました。それ以来、満足しそうになっても、まだ甘いぞと常に仕事を見つめ直すようにしています。後悔の苦い味を思い出したら、手を抜けませんよね。

いろいろな人と出会い、生き方を学ぶ

アナウンサーは、さまざまな道の一流の人たちに出会える仕事です。そういう人たちに会うと、わたしも同じように生きてみたいと思います。例えば〝百年愛用される道具〟を作っている職人さんにお会いした時は、その情熱と好奇心、時代に合わせる柔軟性に驚きました。あこがれますね。そうしたときに感じた気持ちは日記に付けるようにしています。すると、それは〝心が入った言葉〟として自分の一部になります。言葉を使う仕事に携わる者として、出会った方々から受けた影響は、貴重な財産になっています。

生活に欠かせない牛乳

昨年、酪農の現場を取り上げた番組で酪農家さんを取材しました。子どものころから牛乳が大好きで、家でも学校でも毎日たくさん飲んできました。いまも朝なら生姜入り、寝る前なら蜂蜜入りのホットミルクを飲みますし、料理にもよく使います。取材以降は、ほんの少しでも、わたしにできることはないかと思い、適正な価格を意識して牛乳を買うようになりました。ヨーグルトを買うことも増えて、よく水切りヨーグルトを作っています。飲食店のお姉さんに教えてもらったレシピで、一晩かけて水切りしたヨーグルトに、ニンニクとクミンパウダー、刻んだキュウリ、塩をあえると、とってもおいしいんです。おいしいものを食べると笑顔になります。牛乳って、幸せな生活の基本だと思います。わたしが出会った酪農家さんたちは、仕事が丁寧で、新しい技術も導入しながらより良い働き方をしようと工夫されていました。キラキラした若い酪農家さんもいました。こんなすてきな酪農を守るため、これからもできることをしていきたいと考えています。

PRESENT

唐橋　ユミさんのサイン入り水筒を3名様にプレゼント!

詳しくは31ページをご覧ください。

ミルク! この栄養素がスゴイ!

VOL.2：ビタミン群

ビタミンの語源は、ラテン語の「VITA（生命）」に由来しています。少ない摂取量でも、それぞれ生命の維持に欠かせない働きをする大切な栄養素である各種ビタミンが、牛乳・乳製品にバランスよく豊富に含まれていることに、ご注目!

ビタミンの多くは体内で合成できないので毎日、食事から摂取しましょう。

人間の体には、約60兆個の細胞があります。これが、心臓や骨、脳、皮膚、血液など、さまざまな細胞組織をつくって、体温の維持やエネルギーづくり、細胞の合成・分解など、多彩な生命活動を展開しています。

ビタミンは、この生命活動に必要な三大栄養素（たんぱく質・脂質・炭水化物）とミネラル類（カルシウム、マグネシウムなど）を化学反応させるために不可欠な触媒のような役割を担っています。

しかし、ビタミンの多くは体内で合成できず、食事から毎日、摂取する必要があります。不足すると、体内の化学反応がスムーズに行われなくなり、体の不調や病気を招いたり、子どもの成長に悪影響をおよぼすこともあります。

ビタミンの種類は、20種類以上が知られていますが、厚生労働省が公表する「日本人の食事摂取基準」において、水に溶けやすい「水溶性ビタミン」9種類と、油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」4種類の計13種類にその摂取基準が設けられています。

牛乳に多く含まれる水溶性ビタミン。特に、ビタミンB群の活躍に注目!

水溶性ビタミンには、ビタミンB群（B_1、B_2、B_6、B_{12}、ナイアシン、葉酸、パントテン酸、ビオチン）とビタミンCの9種類が含まれます。

中でも「成長ビタミン」と呼ばれるビタミンB_2は、舌や唇、皮膚、眼、毛髪、爪の健康に関与し、また運動能力を高めることが知られています。牛乳200㎖中に0・31㎎含まれており、これで一日の推奨量の25・8％も摂取できます。

ビタミンB_{12}は、造血や成長発育に重要な役割を担い、葉酸と協力して赤血球のヘモグロビンの合成を促進。DNA（遺伝子）の主成分、核酸の合成にも必要不可欠で、牛乳200㎖中に0・6㎍（マイクログラム）含まれており、一日の推奨量の25・0％を摂取できます。

パントテン酸も同様に、三大栄養素がエネルギーに変わるのをサポート、副甲状腺ホルモンの合成にも関与して、ストレスへの抵抗力をつけるといわれ、同推奨量の28・5％を摂取できます。

このほか、ビタミンB_1（同推奨量の7・3％摂取可）は、パントテン酸とともに炭水化物（糖質）を分解してエネルギーを産生。B_1が不足すると、疲れやすく、食欲が減退したり、成長や神経の働きに影響するといわれます。

牛乳に多く含まれる脂溶性ビタミン、特に、ビタミンA、Dに注目!

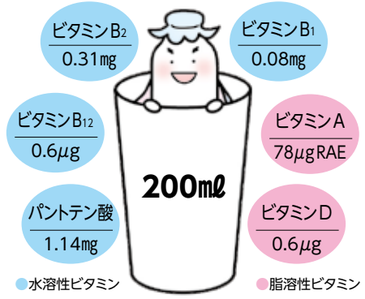
脂溶性ビタミンは、ビタミンA、D、E、Kの4種に摂取基準が設けられています。これらは牛乳の乳脂肪分にすべて含まれていますが、注目はビタミンA（同推奨量の12％摂取可）とD（同10・9％可）です。

ビタミンAは、皮膚や粘膜を健康に保ち、風邪など感染症を予防するほか、視力を正常に保つ働きがあります。

ビタミンDは、カルシウムやリンなどの吸収を促進して骨や歯の形成に役立ちます。日光浴などで紫外線に当たると皮膚に生成される特徴もあります。また、ビタミンKは、カルシウムが骨に沈着するのをサポートするほか、血液凝固作用にもかかわり、老化を予防するといわれます。

これら健康に欠かせないビタミン類を手軽に摂取できる牛乳・乳製品を、毎日の暮らしにお役立てください。

コップ1杯（200㎖）の牛乳で、特に摂取しやすい注目のビタミン類



出典：文部科学省「日本食品標準成分表2015年版（七訂）

監修
三浦 理代 女子栄養大学名誉教授

農学博士、管理栄養士。主な著書に「食べ物と健康」（共著・同文書院）、「からだによく効く食べもの事典」（池田書店）ほか多数。

※参考：（一社）Jミルク（www.jmilk.jp）

ジュニア★世代へ 成長期に特に気をつけたいビタミンB_2の摂取

●「成長ビタミン」といわれるビタミンB_2は、成長期の子どもにとって大切なビタミンです。不足すると、ニキビや吹き出物など、皮膚炎や口角炎、また眼精疲労などの症状につながります。なお〝水溶性ビタミン〟は水に溶けるため、過剰に摂取しても余分な量は尿として排出されます。その分、毎日小まめに摂取したい栄養素です。

ミドル★世代へ 疲れを解消するビタミンB_1 美肌づくりにビタミンA

●疲れやストレスで、甘いものや食事が過剰になると、糖分過剰で、よりだるく疲労がたまります。そんなときは、炭水化物を分解してエネルギーに変えるビタミンB_1をお忘れなく。また、ストレスで肌荒れとは、よく聞くところですが、ビタミンAは、皮膚や粘膜を健やかに保つ作用がありますから、ビタミンB_2とともに美肌効果が期待されます。

シニア★世代へ 脳の健康を保つビタミンB_{12} 骨の生成に欠かせないビタミンD

●ビタミンB_{12}の不足は、年齢を問わず脳の発達に悪影響を与えるだけでなく、近年は、シニア世代のアルツハイマー症候群など老人性認知症にも関与すると注目されています。また、骨の代謝・形成に欠かせないビタミンDは、カルシウムを腸内で効率よく吸収させ、骨に沈着させます。ビタミンDは、日光浴により皮膚でもつくられますから、散歩などで適度な日光浴を日ごろから心掛けてみましょう。

ミルクに含まれる豊富なビタミン類を活かしたヘルシー・レシピ!

〈1人分:4枚〉
エネルギー… 381kcal
たんぱく質 …… 20.6g
脂質…… 15.0g
炭水化物…… 39.3g
食物繊維……3.7g
カルシウム … 1708mg
塩分……2.0g

［ミニお好み焼き］

●材料（4枚分）

- 長芋…… 50g
- ニラ…… 50g
- 小松菜…… 50g
- 干しエビ …… 20g
- 小麦粉…… 30g
- 牛乳…… 50㎖
- サラダ油…… 適量
- チーズ（シュレッドチーズなどお好みで） … 適量
- 青のり、かつお節（粉末）、中濃ソース …… 適量

●作り方

①長芋は洗って皮をむき、すり下ろす。ニラと小松菜は細かく切っておく。
②干しエビは、フライパンで煎っておく。
③小麦粉は、牛乳で溶いておく。
④③の中に①を加えて混ぜる
⑤フライパンにサラダ油を薄くひいて、4枚分になるように④を分け入れる。それぞれ両面を焼いた後、片面にチーズを載せ、干しエビ、かつお節粉末をふりかける。
⑥⑤が焼き上がったら盛り付け。青のりと中濃ソースをふりかけて、出来上がり。

〈1個分〉
エネルギー… 441kcal
たんぱく質 ……8.7g
脂質……7.8g
炭水化物…… 86.6g
食物繊維……3.7g
カルシウム …… 78mg
塩分……0.1g

［カボチャのティラミス］

●材料（4個分）

- カボチャ …… 250g
- 干しブドウ ……50g
- 牛乳…… 80㎖
- 砂糖……40g
- 卵黄…… 2個
- レモン汁（皮はお好みで） 適量
- ハチミツ …… 大さじ1
- カステラ（市販品）1本（約300g）
- コーヒー液（インスタントでも可） …… 大さじ1
- ココアパウダー …… 適量

●作り方

①カボチャは皮をむいて1㎝角に切り、ラップをかけてレンジで約6分加熱する。
②干しブドウはお湯でもどしておく。
③カボチャを濾し器でなめらかにして鍋に入れ、牛乳、砂糖、干しブドウを加える。
④③を弱火で焦げないように温め混ぜる。とろっとしてきたら火を止める。冷めたのを確認して、卵黄を加えてよく混ぜた後、弱火でふつふつ加熱させてから火を止める。
⑤④が冷めたら、レモン汁、ハチミツを入れて混ぜておく。
⑥器の一番下にカステラを切って入れ、コーヒー液を上からかけ、その上に⑤を入れ、その上にココアパウダーをふりかける。お好みで、レモンの皮をすって上に飾ってもいい。

1 手前が動物ふれあい広場。奥に見えるのがバーベキュー場です。

2 夢農工房「うしおじさん」店内に置かれている牛乳成分表示板。夏場でも高い数値を示しています。

3 夢農工房「うしおじさん」店内。写真の手前にイートインコーナーがあります。

4 大山牧場の酪農を担っている三昇（みつのり）さん・多恵さんご夫妻。粗飼料はほぼ100%自給しています。

5 かわいいジャージー牛が並ぶ牛舎。牛の寝床にはオガクズなどを敷き、常にきれいに清掃しています。

6 道の駅みろく「牧場カフェ369」の2階にある工房の皆さん。ここではパン類や焼き菓子を作っています。

7 今年４月にオープンした道の駅みろくの「牧場カフェ369」。

8 店内には焼きたてパンが約30種類並んでいます。「選べるパンのプレートセット」など、セットメニューもあります。

大山牧場の経営を支える自慢のジャージー乳

32年前のジャージー牛の導入後、濃厚なジャージー乳を活かして6次産業化に取り組んできた大山牧場。現在、収入に占める生乳の出荷額の割合は減少していますが、酪農が大山牧場を支える大きな柱であることは、いまも変わりありません。

大山牧場は、余計なものを排して自然のおいしさを活かした商品作りに努めてきました。だからこそ生乳の質は、大山牧場の商品の味を左右する重要な要素となっています。

大山牧場の酪農部門は、15年ほど前から育江さんの長男の三昇（みつのり）さんと奥様の多恵さんが担当。約50頭（搾乳牛28頭）のジャージー牛の管理や飼料作物の耕作など、手間を掛けた丁寧な〝牛づくり〟〝乳づくり〟を行っています。

また、大山牧場では、酪農への理解を深めてほしいとの思いから、牛舎の見学（午前中のみ）を行っていますが、見学者が来る来ないに関係なく、常に牛舎内をきれいにしています。

お二人のこうした努力により、大山牧場は、2年続けて四国地域乳質最優秀賞を受賞。夢農工房「うしおじさん」には、乳質に対する自信とこだわりを表すかのように、優秀賞の盾が2つ置かれており、その横には「今月の牛乳成分」が掲示されています。

有限会社 大山牧場

●1950年創業。1976年、前社長の大山由仁氏が就農。1997年、法人化（有限会社設立）。業種：農畜産物および乳製品・菓子の生産・加工・販売。現在の代表取締役：大山育江／従業員：26名（パート含む）。牧場ではバター作り、ピザ作り、バーベキュー、牛舎見学（午前中）、動物とのふれあいが楽しめます。

［大山牧場］
〒761-0901 香川県さぬき市大川町富田西215-2
TEL.0879-43-6134 FAX.0879-43-6825
HP:http://www.ushiojisan.com

［夢農工房「うしおじさん」］
（本店）
〒761-0901 香川県さぬき市大川町富田西224
TEL.0879-43-5645 FAX.0879-43-6825

（丸亀町店）
〒760-0029 香川県高松市丸亀町14-6 弐番街２号館１F
TEL.&FAX.087-822-5165

［道の駅みろく「牧場カフェ３６９」］
〒760-0029 香川県さぬき市大川町富田中3298番地1
TEL.0879-43-0550

6次産業化により、生乳生産のほかに加工や販売を手掛ける〝酪農の新しいカタチ〟をご紹介します。

緑に覆われた夢農工房「うしおじさん」の前で。社長の大山育江さん（前列左から２人目）と従業員の皆さん。

酪農 酪農の新しいカタチ NEW ―乳― Vol.21

香川県 大山牧場

おいしい品々を、自慢の生乳から。

28頭のジャージー牛の導入から始まった６次産業化へのチャレンジ。牛乳の宅配、商品の製造・販売、店舗の開設など、自慢のジャージー乳を活かして次々と新規事業を展開しています。

大山牧場の全景。中央に見えるのが牛舎と運動場。運動場ではジャージー牛のくつろぐ姿が見られます。

危機感からスタートした農協ブランド牛乳の宅配

香川県さぬき市にある大山牧場は、日本で数少ないジャージー牛のみを飼養する牧場です。1987年、地元の農協が推し進めていた「ジャージー牛の産地化」に協力し、それまで飼養していたホルスタイン牛（総数60頭）からジャージー牛（28頭）に切り替えました。

導入したジャージー牛は、この種の牛としてはカラダが大きく、搾乳量も多かったとのこと。大山牧場で搾った生乳は、農協の乳業工場や大阪の乳業メーカーで処理され、農協ブランドの牛乳やヨーグルトドリンクとして販売されました。

こうしたなか、1995年に阪神・淡路大震災が発生。万が一、大阪の乳業メーカーが被災していたら生乳はどうなるだろうと、危機感を抱いた大山牧場の大山育江さんは、自分で牛乳を販売してみようと決意。軽自動車を購入して朝から晩まで香川県中を走り回り、試飲品を配りながら400軒の農協ブランド牛乳のファンを開拓しました。育江さんが配る牛乳は、いつしか「大山さんの牛乳」と呼ばれるようになっていました。

商品や販売網を拡充して6次産業化の道を突き進む

牛乳の宅配をきっかけにして育江さんは、生乳の生産から乳処理、乳製品の製造・販売までを一貫して手掛ける6次産業化の道を突き進みます。

1999年、夢農（ゆめのう）工房「うしおじさん」を牧場内にオープンし、農協ブランド牛乳や手作りパン、ソフトクリームなどを販売。2002年には、ヨーグルト・ミルク工房を設立してオリジナルのヨーグルトを発売。その翌年には、乳処理業の許可を取得して自社ブランド牛乳の販売を開始。2008年にはチーズの製造・販売も始めました。

ジャージー乳を使った大山牧場の商品は、多くのメディアに取り上げられ、売り上げを伸ばしていきました。その後、大型モールをはじめ、複数の商業施設に進出したところ、一時は厳しい経営状況に追い込まれたこともあったそうですが、新商品の開発や販路の開拓に努め、徐々に経営を改善していきました。

近年は積極的な経営を加速しており、2012年、高松市丸亀町に直営2号店をオープン。2016年、洋菓子・パン製造を担う別会社を設立。今年4月には、道の駅みろくに「牧場カフェ369」をオープン。また、都市圏の高級スーパーなどとも取り引きするなど、〝酪農家が手掛ける6次産業化〟というレベルを超えるほどの経営規模となっています。

MILK RECIPE
ミルクレシピ

世界の料理を作ろう！

イスラエル
State of Israel

中東や地中海の料理文化が融合したイスラエル料理

バルカンディップセット（写真・手前）
イスラエルでおなじみのヨーグルトディップ

Ingredients（材料）3枚分

- プレーン・ヨーグルト …… 200g（ギリシャヨーグルトでも可）
- 塩 …… 小さじ1
- ザタール（中東のミックススパイス：タイム、白ごま、スーマック、塩をブレンド）…… ひとつまみ
- 赤パプリカ …… 1/2個
- ディル …… 1枝
- オリーブオイル …… 35mℓ
- 付け合わせ（パンプキンシード、サンフラワーシード、ミント、イタリアンパセリなど）…… お好みで適量

Recipe（レシピ）

①水切り器にチーズクロス（もしくはキッチン・ペーパー）をかける。（水切り器の代わりとして、コーヒードリッパーとコーヒーフィルターを使ってもOK）

②ボウルに、ヨーグルトと塩を入れ、よくかき混ぜた後、水切り器にかけたチーズクロスの上に流し入れる。

③水切り器でヨーグルトの水分（乳清・ホエイ）を除くため、冷蔵庫で10～12時間寝かせて水抜きをしてディップをつくる。

④❸を3等分に分ける。
- 左側の1枚はそのまま皿に盛り付けて、ザタールを上から掛ける。
- 中央の1枚には、パプリカを焼いて皮を取り除き、つぶしたものを混ぜ合わせる。
- 右の1枚には、細かく刻んだディルを混ぜ合わせる。

⑤3枚のディップができ上がったら盛り付けて、オリーブオイルを掛ける。最後に、パンプキンシード、サンフラワーシード、ミント、イタリアンパセリなど、お好みのハーブを飾る。

今回、イスラエル料理を教えてくださったのは、開店9年目の「熟成肉とイスラエル料理　Pink Camila」（東京都目黒区）のオーナー・シェフ、マルセロさん。イスラエル大使館でパーティ料理を担当したことがあるほか、熟成肉作り25年の腕前が評判です。

※入手しにくい食材は、ネットショップや世界の食材を扱う店等でお求めください。

ハルミサラダ（写真・奥）
焼いても溶けないハルミチーズと野菜のヘルシーサラダ

Ingredients（材料）1皿分

- ハルミチーズ …… 100g
- クルミ …… 30g
- オリーブオイル …… 50cc
- トマト …… 1個
- キュウリ …… 1/2本
- レタス …… 約100g
- レモン …… 1切（お好みで）

Recipe（レシピ）

①ハルミチーズをサイコロ状にカットして、フライパンでクルミと一緒に、180度ほどに熱したオリーブオイルで約7分焼き上げる。全面をきれいなキツネ色に、カリッと焼き上げる。

②大皿に、トマトは4等分ほど、キュウリは一口サイズ、レタスは食べやすいようにカットして盛り付ける。

③焼き上がったハルミチーズとクルミを、野菜類の上に盛り付けて完成。お好みで、レモンを添える。（ハルミチーズは塩分が強めなので、味付けはオリーブオイルだけでも大丈夫。お好みで演出を!）

イスラエル・データ

※面積：約2.2万平方km…日本（約38万平方km）の四国ほどの大きさ

※人口：約868万人（2017年　イスラエル中央統計局）…日本の人口は約1億2,649万人（総務省統計局「人口推計」2018年3月1日）。日本の約7%

※生乳生産量：約156.8万t（2017年数値・国際酪農連盟IDF「世界の酪農情況2018」より）…日本は約728.2万t（農林水産省「牛乳乳製品統計」2018年度）

※飲用牛乳の1人1年当たり消費量：54.7kg（2017年数値・国際酪農連盟IDF「世界の酪農情況2018」より）…日本は約31.1kg（農林水産省「食料需給表」2017年度）

※中近東地域は政治的に複雑な問題を抱えている地域ですが、イスラエルは1948年に独立を宣言しました。この地域は、鉱工業（ダイヤモンド加工、ハイテク関連品など）のほか、農業（柑橘類、野菜類、穀物、生花などとともに酪農）が盛んです。輸出で多い品目として、ダイヤモンド、医療精密機器、化学製品に次いで、酪農加工品など農産品が挙げられます。

酪農教育ファーム 活動紹介

酪農教育ファーム とは

「食やしごと、いのちの学び」をテーマに「酪農体験」「動物とのふれあい」などを通じて学ぶ、特色ある教育活動を行っている認証牧場です。全国に289牧場（2018年度末現在）あり、2018年度には約40万人が利用しました。また、認証を受け、この活動を行う人を「酪農教育ファームファシリテーター」といいます。
詳しくは▶http://www.dairy.co.jp/edf/

酪農教育ファーム

農・福連携で居場所づくり ともに支え生きる社会を実現

社会福祉法人　デンマーク牧場福祉会　牧場運営部
伏見進吾さん　刑部隆一さん

静岡県のデンマーク牧場で酪農教育ファームファシリテーターとして活動する伏見さんは、自立支援ホーム「子どもの家」を担当しています。

「『子どもの家』は、中学卒業後、高校進学や就労が難しく、家庭環境も複雑な子どもたちを就労と就学につなげることを目的に預かっています。子どもたちは、朝・夕の牧場の仕事を手伝いながら、まずは規則正しい生活習慣を身につけることから始めます。決められた時間に起床し、決められた作業を行い、食事をきちんと摂（と）るなど、習慣的な生活を2週間続けると〝皆勤賞〟を獲得します。皆勤賞を獲得すると、搾乳を任されるようになります。搾乳は、放牧された乳牛を牛舎に連れて来ることから始まり、搾乳後、再び放牧場に戻します。その一連の作業を習得して初めて、アルバイトに出かけることができるようになります。入所から約2カ月は、アルバイト（社会）に出かけるまでの準備期間としています。この間、一番身につけてほしいことは、困ったときに誰かに助けを求められるようになることです。乳牛相手で、しかも慣れない作業では、誰かに助けを求めないと前に進めないことがたくさんあります。社会では〝お互いさまの精神〟で働くことが大切です。その、社会生活の基礎を学ぶことができる牧場の機会を大いに利用し、自立の一歩としてほしいですね」と語る伏見さん。酪農教育ファーム活動では、いのちをないがしろにした事件があまりにも多い、いまの世の中を憂い、いのちの大切さを伝え続けていきたいと考えています。

デンマーク牧場でもうひとりのファシリテーターとして活動する刑部隆一さんは、子どもたちの現実感の欠如を危惧し、直接体験の重要性を語ります。

「酪農体験なしにDVDで子牛の出産シーンを見せることには賛成できません。子どもたちは、バーチャルな世界で見たことを知識として吸収し、それでわかった気になってしまうことが往々にしてあるからです。とにかくまずは体験してみることが大事で、体験してこそ、各々の気付きにたどり着けると思います」。体験については、引率の先生にも似たような傾向があることを刑部さんは感じています。子どもだけではなく大人も一緒に体験し、気付いたことや新しい発見を子どもと共有しながら目をキラキラと輝かせることを期待しています。

牧場作業を手伝う「子どもの家」の若者

伏見進吾さん

刑部隆一さん

プディングの午後

MILK ミルク ストーリー STORY

髙橋 陽子 Youko Takahashi

作家・イラストレーター
東京都出身、台東区在住。
武蔵野美術大学視覚伝達デザイン学科卒業
2012 年、集英社 第36回 すばる文学賞受賞。 著作「黄金の庭」
HP　http://proton-t.com

飛ぶと泥が跳ねる。

まあちゃんはそのことを覚えていたから、おかあさんに許されているマンションの中庭の探検中に水たまりをみつけても、そこにジャブジャブはいったりしなかった。ほんとうは、子どもにはそれは水たまりではなくて、太平洋なのだけれど。

日曜の昨日、おとうさんとおかあさんは喧嘩した。会社がお休みの日、おとうさんはリビングの端にイーゼルをたて、そこで油絵の具で絵を描く。おかあさんは「臭いからここで描かないで」と腕組みする。おとうさんは「アトリエがないんだからしょうがないだろ」といって、キャンバスに絵の具をぶちまける。イーゼルの下に新聞紙をひいても、そこから絵の具が飛び出して床を汚す。

まあちゃんにも部屋はない。古いマンションの部屋はリビングと寝室でおしまい。まあちゃんが小学校にあがるまでに、もう部屋のある公団住宅に越すのだとおかあさんはいうけれど、抽選には落ちてばかり。

まあちゃんには、新大陸を発見するという任務がある。水たまりの太平洋にはいるとおかあさんに叱られるから、子どもはしゃがんでそれをながめる。風が吹き、さざ波がたつ。さっき、マンションの生垣からちぎって、においをかいだ山茶花の葉っぱをそっと浮かべる。船出だ。

雨ばかりでうんざり、おかあさんはいう。スーツのスソのはねをきれいにしてくれよ、おとうさんは濡れたズボンをおかあさんに渡す。雨ばかりでうんざり。でもまあちゃんは雨の日が好き。雨の次の日はそこらじゅうに海の子どもができるから。海の名前は太平洋しか知らない。太平洋のむこうには五百年前に発見された新大陸があり、アメリカがあるのだと、鎌倉にいったときおとうさんが教えてくれた。発見とは、みつけるという意味だというのも教わった。

鎌倉の海は、途切れない青い壁のように視界いっぱいに広がった。このむこうにアメリカがあって、たくさんの人が住んでいるなんて信じられない。それはすこし怖いことのような感じがした。子どもには怖いことがたくさんある。

夜のトイレ、幼稚園の園庭にある動物たちのお墓、寝室に置いてあるおばあちゃんがくれたお人形、キッチンの隅に置いてあるちいさな黒くて丸いやつ。

まあちゃんはおとなしい子ですね。幼稚園のアイコ先生がおむかえにきたおかあさんにいう。

「もうちょっと積極的にならないと」

セッキョクテキってどういう意味かときくと「たくさんお友だちがいるって意味」とため息をつきながらおかあさんが教えてくれた。まあちゃんのお友だちは幼稚園で飼っているうさぎと亀だった。

「ようちえんの子たちはうるさいし、ぶつし、きらい」

まあちゃんがおかあさんをみあげていうと「子どもというのはそういうものです。あと十五年して、みんなが大人になるまでの我慢」そう不満げな子どもの頭をなでた。

十五年とは永遠という意味。それがどれくらいの時間なのか知らない子どもは気が遠くなる。

世界はいったいどうなっているのだろう。十五年我慢しなければならないなんて。まあちゃんは絶望し、帰りぎわにおかあさんがスーパーでアイスバーを買ってくれるまでうつむいて歩いた。

水たまりの太平洋では山茶花の葉の船が新大陸をめざす。風がやんで凪になり、船が太平洋の真ん中で立ち往生。まあちゃんは息をふきかける。船は細い息で新大陸にタッチ。

いそいで部屋に帰り、キッチンでなにかを作っていたおかあさんに新大陸発見の事実を伝える。

「アメリカがね、マンションのなかにわの、タイヘイヨウのむこうでハッケンできたんだよ。まあちゃんがみつけたの」

illustration
Youko Takahashi

息急き切ってそういうと、おかあさんが笑った。

「中庭に太平洋があったの。それはずいぶんちいさな太平洋だねえ」

「ちいさくても十五年たったら、かまくらのタイヘイヨウになるんだよ。おとなになるんだから」

十五年という年月は永遠という意味。だからまあちゃんは本当は新大陸なんかみつけられないと知っているという意味。

「はいはい」

おかあさんは、まあちゃんがいった意味がわかったのか、わからないのか、とにかくうなずいた。

おかあさんは鍋から牛乳をボウルにゆっくりと注いだ。なにを作っているのかとたずねると「プリンよ」と鼻歌のようにこたえる。ボウルの中身を攪拌するその手は魔法を使っているようにみえた。プリンはまあちゃんの大好物だった。それをみたいというと、おかあさんはボウルを子どもの目の前までおろした。

卵の黄色に白い牛乳がまざって、もうプリンの色だった。

「プリンをつくれるようになるまで、あとどれくらいかかる?」

「そうねえ。プリンは簡単だから、小学生になったら、作れるかな」

「しょうがくせいになるまで、あとどれくらい?」

まあちゃんの思いつめたような顔がかわいらしくて、おかあさんはその頭をなでる。

「来月の夏休みにまた海にいって、おばあちゃんの家にいって、バースデープレゼントもらって、ハロウィンにお菓子もらって、クリスマスになって、お正月にお年玉もらって、桜をみたらもう小学生だよ」

それをきいても、まあちゃんは疑り深い目をしておかあさんをみあげる。

「十五年じゃない?」

「うん。十五年じゃない」

それをきくと、やっとまあちゃんは口をあけて笑った。おかあさんはボウルを流しに置いてしゃがむ。

「でもね、十五年の間にプリンも作れるようになるし、ケーキも焼けるようになるし、カレーだって作れるようになるよ。本物の太平洋にもいっぱいいくし、たくさん絵本も買ってあげるし、バースデープレゼントも十五回もらえるよ。楽しいこといっぱいあるよ。悲しいこともあるかもしれないけど、まあちゃんはもっと強くなれるんだから。嫌なことは嫌だって、いえるようにもなるんだから」

十五年よりももっと先の景色をみているおかあさんは、そういってまあちゃんを抱きしめた。

「セッキョクテキにならなくても、へいき?」

石鹸のにおいがする。おかあさんが笑うと、子どももゆれる。

「まあちゃんは、中庭でアメリカを発見したんだから大丈夫」

どうやら十五年の間にはいいこともありそうだと、子どもはやっと理解する。

「十五年たったら、アメリカより、もっとすごい国をハッケンする。そこにだれもみたことない、いえをたてて、おとうさんのアトリエと、おかあさんのへやと、まあちゃんのへやができるんだから」

おかあさんが腕に力をこめるので、まあちゃんは息がつまったけれど、なぜだか悪い気はしなかった。（終わり）

牧場へ行ってみよう！ 第2回

安富牧場（岡山県）

▲牛舎の奥に広がる牧草地（通常、一般の方は草地には入れませんが、その周囲の散策路を巡ることができます）

全国各地の牧場へ、その地域にお住まいの読者の皆さんをお連れし、ワクワクする体験を通して酪農の魅力を知っていただくこのコーナー。第2回目の舞台は、岡山県の安富牧場です。世代と国を超えた仲良しコンビの女性たちが訪問して、どんな体験をしたのでしょうか。

搾乳ロボットに興味津々

今回体験するのは、岡山県にお住まいの黒田有紀子さんと、黒田さんの友人がご経営する英会話学校の先生、アシュリー・キャルコットさん。黒田さんは「毎日、牛乳1リットルパック1本は飲みます！」という牛乳好き。アシュリーさんはアメリカのテキサス州出身で、「アメリカで農場には行ったことがありますが、牧場はアメリカでも日本でも今回が初めてで、楽しみです」とのこと。

まず、安富牧場の会長、安富正史さんが乳牛や酪農家の仕事の基本をレクチャー。乳牛の妊娠・出産が計画的な人工授精で厳密に管理されていることを初めて知ったお二人は、とても驚いていました。

次は実際に現場へ。まずは干草など、牛のエサの説明を聞いてから、堆肥舎に向かいます。牛の糞尿に木質チップとコーヒーかすを混ぜて撹拌、発酵させていますが、安富さんの「水分と温度をコントロールしてアンモニアを分解する微生物が活発に活動する状態にしています」との説明通り、いやなにおいが全くしません。

「この堆肥は、取りに来た方に、袋代だけでお譲りしているんですよ」という安富さんの説明に、持ち帰りたそうな表情の黒田さん。

そして次は牛舎の見学。50頭ほどの乳牛が牛舎内を自由に歩きまわれるフリーバーン方式で飼われ、搾乳ロボットが導入されています。お二人は搾乳ロボットに興味津々。「牛は好きなときに口ボットのところに歩いて行きます。すると、牛の首に着けたチップでどの牛かが識別され、その牛に適したエサが出てくるようになっているんですよ。牛がエサを食べている間に、センサーで牛の乳首の位置を自動的に判別して搾乳を行います。脈拍、体温なども管理して発情の状態を把握し、人口授精の時期も決定しています」という説明に、黒田さんとアシュリーさんは「テクノロジーですね！」「ｃｏｏｌ！（かっこいい）」と、口々に驚きを語っていました。

▲パンフレット『牧場に、ようこそ。』（中央酪農会議作成）を使い、酪農の基礎をさらに詳しい解説も加えてレクチャー。

▲「腕、ダルイ…」と言っていたアシュリーさんも、無事バターができて、うれしそうです。

▲手搾りでの搾乳を体験。お二人とも指導を受け、すぐに慣れて上手に搾っていました。

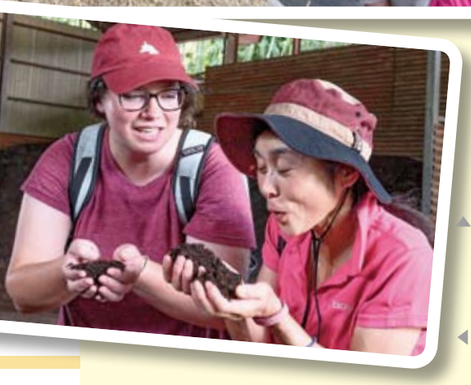
牛をたくさん見たら愛着がわきました

子牛にエサをやり、手搾りの搾乳を体験した後は、牛舎から出て牛乳で一服。安富さんが飲ませてくれたのは、安富牧場の牛の生乳だけで作られている「安富牧場まじめな牛乳」。「脂肪があってもさらっとしてるでしょう」との安富さんの言葉通りのおいしさを、アシュリーさんは「Ｔａｓｔｅｓｏｐｕｒｅ！（とても純粋な味！）」と表現しました。

次はバター作り体験です。牛乳と生クリームが入ったペットボトルを振り続けること5分、白いミルクの中に黄色いバターの塊ができました。クラッカーにのせて味わい、アシュリーさんは「作るより、食べるほうがいいです」と笑いました。

これで、きょうの体験は終了。感想を伺ったところ、黒田さんは「昔のイメージで、もっと人手をかけて作業しているのかと思ったら、まさかオートマチックに口ボットが乳搾りをしている牧場があるとは思いませんでした！　出産からの期間でミルクの出る量が変わるので、人工授精の時期によって調整しているなど、すごく計画的に行われているのにも驚きました」とのこと。アシュリーさんも、「牛の健康管理や、衛生管理が厳しくされているのに感心しました」と言い、自分たちが思っている以上に、現代の酪農に先端技術が活用されていることを、この日の体験から学んだようでした。

それから「生まれたてのＢａｂｙがかわいかった。エサやりが楽しかったです」とアシュリーさんが言うと、黒田さんも「牛が大きくて、最初は近寄りがたかったけど、たくさん見たら愛着がわいてきました」と言い、牛そのものの魅力も知っていただけた体験となりました。



▲上：実際に干草を見ながら、牛のエサについて説明を聞きます。
◀下：堆肥を手にとって「土みたいなにおいしかしませんね！」と驚くお二人。

▲干草を手にして牛舎に行くと、草を食べたい牛たちが両側から首を伸ばしてきます。

安富牧場

〒701-1464　岡山市北区下足守402-3　TEL：086-295-0394　FAX：086-295-2426
ホームページ：https://yasu-tomi.com/　**牧場内のショップ**：安富牧場 ファミーユ 足守本店
営業時間：3月～10月 10:00～18:00 / 11月～2月 10:00～17:00
定 休 日：1月、2月の水曜日、年末年始

体験できること　※牛舎見学を除き、予約が必要です。

- **牛舎見学**（無料）
- **搾乳体験**（5～10名 1人当たり500円・11名～ 1人当たり300円）
  毎週火・木・土曜日　午前中 10:00～
- **バター作り体験**（1セット450円）　毎週火・木・土曜日　10:00～15:00
- **陶芸体験**（1時間コース1セット 1,500円・2時間コース1セット 2,000円）
- **バーベキュー**（バーベキュー台1台 2,500円 炭、鉄板付き・食材は含まず）
  安富牧場の生乳で作ったアイスクリームや牛乳を買うことができるほか、予約すれば搾乳、バター作り、陶芸などの体験が可能。牛舎見学は予約なしでもOK。また、牧場と消費者、地域をつなぐ「ファーム祭」を年に3回開催。岡山県産の牛肉や野菜などの農産品を味わうことができる牧場イベントです。

※料金は消費税込み（2019年8月現在）。最新の情報は牧場にお問い合わせください。

「牧場へ行ってみよう！」コーナーへの参加者を募集しています。応募方法はP30をご覧ください。

MILK CLUB SELECTION
ミルククラブセレクション

「ミルククラブ」おすすめ！

全国の酪農家たちが愛情込めて作った
おいしい牛乳乳製品セットをご紹介します。

ご注文は　各牧場またはショップへ直接ご注文ください。
ご注文の際は、在庫状況、お届け所要日数、送料、お支払い方法を必ずご確認ください。

※ 表示の金額には、消費税や送料が含まれているもの（「込」表示）と、含まれていないもの（「別」表示）がありますので、ご注意願います。
※ ミルククラブ事務局では、商品に関するお問い合わせは受け付けておりません。記載の各牧場またはショップへ直接お問い合わせください。

福岡県糸島市　（株）糸島みるくぷらんと

牧場の朝コンパクトあまおうセット ¥3,700（消費税込・送料別）

とろぉり濃厚な味わいが好評の「のむヨーグルト」です。手作りのミルクジャムもおすすめです。

内容●のむヨーグルト伊都物語（900ml）×1本●のむヨーグルト伊都物語博多あまおう（900ml）×1本●たべるヨーグルト伊都物語プレーン（450g）×1個●ミルクジャム伊都物語ミルクの精（190g）×1個

■ ご注文・お問い合わせ

㈱糸島みるくぷらんと
- 住所／〒819-1131　福岡県糸島市篠原283-1
- TEL／092-332-2345　FAX／092-332-2344
- ホームページ／https://www.itomonogatari.com/
- 営業時間／平日9:00～17:00
- 定休日／土・日・祝日

北海道虻田郡洞爺湖町　レークヒル・ファーム

セットA　いろいろお楽しみセット ¥3,900（消費税込・送料別）

北海道の広大な自然のなかで、放牧を主体に健康的に育てた牛から搾った新鮮なミルクで、手作りしたジェラートです。

内容●牧場のジェラート（130ml）×10個（ホワイトクリーム、バニラ、チョコチップ、抹茶、かぼちゃ、ラムレーズン、とうもろこし、ごま、しそシャーベット、リンゴシャーベット）

■ ご注文・お問い合わせ

レークヒル・ファーム
- 住所／〒049-5724　北海道虻田郡洞爺湖町花和127
- TEL／0142-83-3376　FAX／0142-83-1313
- ホームページ／http://www.lake-hill.com
- 営業時間／【夏季4月末～9月】9:00～19:00
  【冬季10月～4月】9:00～17:00
- 定休日／無休

北海道阿寒郡鶴居村　（株）鶴居村振興公社「酪楽館」

ナチュラルチーズ鶴居ギフトセット ¥3,240（箱代・消費税込）

タンチョウの里、鶴居村で搾りたての生乳をその日のうちにチーズに加工し、じっくりと熟成させました。

内容●ゴールドラベル（100g）×1個●シルバーラベル（100g）×1個●マイルドラベル（100g）×1個●リーレツルイ（100g）×1個●ペッパーチーズ（60g）×1個

■ ご注文・お問い合わせ

㈱鶴居村振興公社「酪楽館」
- 住所／〒085-1200　北海道阿寒郡鶴居村字雪裡435番地
- TEL／0154-64-3088　FAX／0154-64-3066
- ホームページ／http://raku2tsurui.jp
- 営業時間／9:00～17:00
- 定休日／年末年始

徳島県徳島市　（株）昌栄　IL RÒSA

徳島酪菓 マンマローザ 24個入 ¥3,564（消費税込）

心も笑顔に。牛乳をはじめ、すべて厳選した素材で手間ひまかけて、おいしいお菓子を作っています。

内容●徳島酪菓マンマローザ（ミルク味）×24個
※ミルク餡が詰まった焼菓子

■ ご注文・お問い合わせ

IL RÒSA
- 住所／〒770-0874　徳島県徳島市南沖洲5丁目6番20号
- TEL／0120-16-6003（受付時間9:00～18:00）
  FAX／088-664-1901
- ホームページ／https://www.ilrosa.co.jp/
- 営業時間／9:30～19:00
  （店舗により営業時間が異なる場合がございます）
- 定休日／無休（店舗により年末年始）

秋田県にかほ市　土田牧場

ジャージーレアチーズケーキ8個セット ¥2,376（消費税込・送料別）

ジャージーミルクとクリームチーズをふんだんに使っています。当牧場のお土産ナンバーワン!

内容●ジャージーレアチーズケーキ（68g）×8個

■ ご注文・お問い合わせ

土田牧場
- 住所／〒018-0413　秋田県にかほ市馬場字冬師山4-6
- TEL／0184-36-2348　FAX／0184-36-2333
- ホームページ／http://tsuchidabokujou.web.fc2.com/
- 営業時間／【1～2月】10:00～16:30、【3～12月】9:00～17:00
- 定休日／1月1・2日

福井県福井市　名津井牧場 ファームサルート

ファームサルートおまかせセット ¥5,340（箱代・消費税込・送料別）

北陸福井の新鮮なミルクと野菜がたっぷりの各種ジェラートを、どうぞご賞味ください!

内容●イタリアンジェラート（100ml）×18個（ホワイトクリーム、サツマイモ、パンプキン、キャロット、ホウレンソウ、抹茶、黒ゴマ、きな粉、チョコレートの中から6種類×各3個）

■ ご注文・お問い合わせ

ファームサルート
- 住所／〒910-0067　福井県福井市新田塚2-32-23
- TEL&FAX／0776-25-7711
- ホームページ／
  http://farmsalute.jp（ご注文は、farmsalute@nifty.com）
- 営業時間／10:00～18:00
- 定休日／年末年始

石川県河北郡津幡町　ホリ牧場（夢ミルク館）

夢ミルク館おうちでいろいろソフト8個入 ¥3,660（消費税込・送料別）

日本海がすぐそばのホリ牧場。のんびり暮らす牛たちのミルクで作る濃厚なソフトをおうちでどうぞ♪

内容●ミルクソフト（125g）×6個（ミルクプレーン、チョコソースがけ、カラメルソースかけ×各2個）●ヨーグルトソフト（同量）×2個（ブルーベリーソースかけ、マンゴーソースかけ）

■ ご注文・お問い合わせ

ホリ牧場（夢ミルク館）
- 住所／〒920-0263　石川県河北郡内灘町湖西243
- TEL&FAX／076-255-1369
- ホームページ／https://yumemilk.co.jp/
  （オンラインショップ/https://shop.yumemilk.co.jp/）
- 営業時間／10:00～17:00　▸定休日／木曜日

今号の『酪農NEW』（P16・17）にご登場いただいた

香川県さぬき市　大山牧場　夢農工房うしおじさん

うしおじさんのギフトセット ¥3,300（消費税込・送料別）

愛情いっぱいに育てたジャージー牛のミルクのおいしさを、心を込めた手作りでお届けします

内容●和三盆ヨーグルト（500ml）×1本●和三盆ロール×1本●カチョカバロチーズ（160g）×1個●フロムミルクチーズケーキ×4個

■ ご注文・お問い合わせ

㈲大山牧場　夢農工房うしおじさん
- 住所／〒761-0901　香川県さぬき市大川町富田西215-2
- TEL／0879-43-5645　FAX／0879-43-6825
- ホームページ／http://www.ushiojisan.com/
- 営業時間／9:00～17:00
- 定休日／火曜（祝日の場合は営業）、年末年始

和歌山県海南市　農事組合法人　黒沢牧場　ミルク工房

黒沢牧場の牧場スイーツ詰合せセット ¥5,616（消費税込・送料込）

牛たちはのびのび放牧育ち!濃厚でおいしい、搾りたての生乳の味わいが豊かに広がります。

内容●ミルクロール（ハーフ）、ジャージーチョコロール（ハーフ）×各1本（8㎝）●ミルクプリン、ミルクチーズプリン（80ml）×各1個●和歌山3姉妹アイスクリーム（90ml）×4個（ミルク2個、じゃばら、三宝柑、各1個）

■ ご注文・お問い合わせ

農事組合法人　黒沢牧場　ミルク工房
- 住所／〒640-1162　和歌山県海南市上谷255-2
- TEL&FAX／073-487-3127（ご注文は、073-499-7493）
- ホームページ／https://9638farm.com/
  （オンラインショップ/https://9638.base.shop/）
- 営業時間／10:00～16:00
- 定休日／水曜日（祝日、GW、春・夏・冬休み期間中は水曜日も営業）

今号の『牧場へ行ってみよう』（P22・23）にご登場いただいた

岡山県岡山市　（有）安富牧場

「小さな酪農家のまじめなアイス」セット ¥5,050（消費税・送料込）

※沖縄、北海道、離島は除く

岡山の豊かな自然に囲まれた牧場で、大切に育てた牛たちの新鮮な生乳から作った自慢のアイスクリームです。

内容●アイスクリーム（120ml）×12個（ミルク、ゴールデンバニラ、抹茶、岡山いちご、しお、チョコレート、黒ゴマ、パンプキン、下山さんちのほうじ番茶、季節限定の3個〈岡山ピオーネ、岡山のもも、足守メロン〉）

■ ご注文・お問い合わせ

㈲安富牧場
- 住所／〒701-1464　岡山市北区下足守402-3番地
- TEL／086-295-0394　FAX／086-295-2426
- ホームページ／https://www.yasu-tomi.com
- 営業時間／【3～10月】10:00～18:00、【11～2月】10:00～17:00
- 定休日／1月、2月の水曜日、年末年始

vol.7

酪農百科

牛舎の種類

牛舎は牛が寝たり、エサを食べたりしながら多くの時間を過ごす場所です。その内部がどのようになっているか、皆さんはご存知ですか。牛舎は乳牛の飼い方によって構造が異なります。今回は牛舎の中をのぞいてみましょう。

◆つなぎ飼い式牛舎

牛を1頭ずつ、つないで飼うのが「つなぎ飼い牛舎」と言います。このうち、中央通路に面して牛の頭が向かい合うのを対頭（たいとう）式、お尻が向かい合うのが対尻（たいきょう）式です。つなぎ飼い牛舎は、牛1頭ごとの区画が決まっており、個々の牛に目が行き届きやすく、健康状態などをチェックしやすいという特長があります。土地の狭い日本では多くがこのタイプの牛舎で、人間が移動しながら搾乳やエサやりを行います。飼養管理に機械を使用しにくいため時間がかかり、多頭化しにくいといった欠点もあります。

◆放し飼い式牛舎（フリーストール／フリーバーン）

牛をつながず、牛舎内を自由に動き回れるようにした牛舎です。そのうち、牛のベッド（ストール）が区切られているものを「フリーストール」、牛のベッドを区切らずどこでも自由に寝られるようにしたものを「フリーバーン」と言います。つなぎ飼い牛舎に比べて、個々の牛に目が届きにくいという欠点はありますが、牛は牛舎内を自由に動き回り、自分でエサや水を摂るため人間の作業を軽減できます。搾乳時はミルキングパーラーと呼ばれる搾乳室に牛が自ら移動するため搾乳作業が効率よく進みます。最近は搾乳ロボットを導入する牧場も増えています。

中酪 VOICE（ボイス）

今秋開催！第12回「ALL JAPAN ナチュラルチーズコンテスト」

1997年度から隔年で開催され、今年2019年で12回目を迎える「ALL JAPAN ナチュラルチーズコンテスト」。日本のチーズ生産者が大きな目標とするこのコンテストが今年10月に開催されます。開催を前に、今回から新たに審査員に加わるモデルのAYUMIさんのインタビューと、最近の国産ナチュラルチーズの状況をお知らせします。

AYUMIさんプロフィール

1974年生まれ。ファッションモデル。元「non-no」専属モデル。現在はファッション誌「LEE」、主婦向け雑誌「ESSE」レギュラー。その他、雑誌「リンネル」「大人のおしゃれ手帖」「Saita」「GLOW」「ランドネ」「CHANTO」等で活躍中。
著書：「ローフード・発酵・雑穀でつくる AYUMIごはん」「さいしょは、フルーツ」（共に主婦と生活社）、他

今回「ALL JAPAN ナチュラルチーズコンテスト」の審査員を務めるAYUMIさん。モデルとして活躍しながら、料理に関する本も多く出版するなど、食に深い関心をもつAYUMIさんに、コンテストを前にお話を伺いました。

できるだけ自然な、シンプルなものを

食に関して特にストイックということはないのですが、できるだけ自然のもの、加工され過ぎていないものを摂るように心がけています。調理をシンプルにするほど素材そのものを味わえるし、体にもいいと思うからです。もっと学び、伝えたいと考えて「ローフード※1マイスター」と「スーパーフード※2マイスター」などの資格も取りました。

牛乳や乳製品も、質の良いものを摂って育ってきたんだなと、大人になって実感するようになりました。

発酵食品が好きで、手作りも好きなので、味噌、醤油こうじなどは自分で作っています。チーズも発酵食品ですよね。チーズを手作りというわけにはいきませんが、プロが作ったおいしいものを購入してよく食べています。お料理にコクやうまみを出したいときに少し足したりもするんですよ。

※1：ローフード
Raw（生の）Food（食べ物）のこと。生で食べることにより、植物の酵素や栄養素を効果的に摂れるとされる。

※2：スーパーフード
栄養バランスに優れ、一般的な食品より栄養価が高い食品。あるいは、ある一部の栄養・健康成分が突出して多く含まれる食品。

十勝の良質な牛乳や乳製品で育つ

わたしは、北海道の十勝地方で育ちました。親戚が地元の乳業メーカーに勤めていたので、よくヨーグルトをいただきました。それが本当においしくて！ いつも楽しみにしていたのを覚えています。子どもの頃から質の良い牛乳や乳製品を摂って育ってきたんだなと、大人になって実感しています。

娘と息子は乳製品が好きなので、牛乳やチーズ、ヨーグルトなど、何か

しらの乳製品がいつも冷蔵庫に入っています。わたし自身は、パルミジャーノ・レッジャーノやミモレット、フレッシュ系のチーズなどが好きですね。お酒のおつまみにそのまま食べるのもいいですし、クリームチーズにナッツやドライフルーツを合わせたり、マスカルポーネに季節の果物を合わせたりするのもおいしいです。家族でよくキャンプに行くのですが、カチョカバロを持っていって、焼いて食べたりもします。

子どもの頃から、酪農は身近な存在

十勝は酪農が盛んな土地で、子どもの頃から学校の同級生に酪農家の子がいるなど、酪農は身近な存在でした。兄嫁の実家も酪農家なんですよ。わたし自身も、何度か乳搾りを体験したことがあります。

牛を近くで見て育ったので、それが当たり前過ぎて特に意識してきませんでしたが、いま、子どもたちと一緒に帰省すると、途中に牧場があって、牛もたくさんいるので、子どもたちはとても喜びます。わたしも小さい頃のことを思い出し、懐かしいなぁと感じますね。

乳牛という生き物が相手ですから、酪農の仕事には休みがないですよね。本当に大変だと思います。そんな酪農家の方々がお乳を搾ってくれているから、わたしたち消費者はいつでも手軽に牛乳を買うことができます。本当にありがたいなと思います。

良質な国産の生乳だからこそ、良質な国産チーズができる

牛乳は国産100%なのですね！初めて知りました。やはり鮮度が大切なのですね。

チーズについて、以前は、海外産はお洒落で、日本のチーズは良い意味で素朴というイメージを持っていましたが、最近は「こんなチーズも日本で作れるの!?」と、品質の良さや種類の豊富さに驚くほどです。実家のある十勝のスーパーマーケットにも、最近はいろいろな国産チーズが置かれるようになりました。帰省のたびに、あれこれ買うのを楽しみにしています。日本の酪農家が搾ったお乳を原料としていて、その品質の良さが、チーズのおいしさにつながっているのかなと思います。

いま、ナチュラルチーズを生産する工房が増えているようで、農協や直売所などではいろいろな種類を買うことができます。でも、東京に住むわたしなどは、いつでもどこでも入手できるというわけではありません。生産量が多くないので難しいかもしれませんが、大都市のスーパーマーケットなどでも、さまざまな地域の国産ナチュラルチーズを取り揃えて扱っていただければいいなと思います。

国産チーズの素晴らしさを広める手伝いができれば

今回、ALL JAPANナチュラルチーズコンテストの審査員に選んでいただき、大変光栄です。審査を経て選び抜かれたトップレベルのチーズを何種類も味わえるなんて、なかなかない機会です。北海道産のナチュラルチーズはよく食べていますが、そのほかの地域のものはあまり食べたことがありません。全国各地のチーズを味わうのがとても楽しみです。わたしはチーズの専門家ではありませんが、これまで培った食に関する知識を生かして出品されたチーズを評価し、そして同時に、国産ナチュラルチーズの素晴らしさを広めるお手伝いができたらいいなと思います。

※ALL JAPAN ナチュラルチーズコンテストの概要と〝一般公開〟の参加者募集については裏表紙をご覧下さい。

品質・生産量ともパワーアップ中！

最近の国産ナチュラルチーズの状況

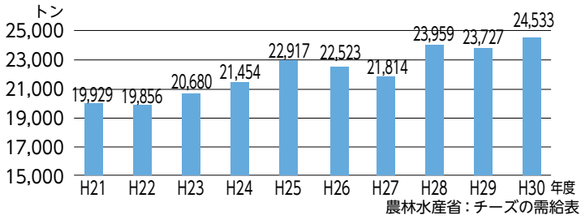
生産量は過去最高、チーズ工房数も7年で倍増

国産ナチュラルチーズの生産量は、平成30年度に過去最高を記録しました。また、国内のチーズ工房等の数は、約106カ所（平成18年）から約306カ所（平成29年）と着実に増加しています。

酪農家が牧場に併設するチーズ工房や独立したチーズ工房において、地域と連携しながら特色ある商品の製造販売を行うなど、創意工夫あふれる取り組みが、各地で展開されています。

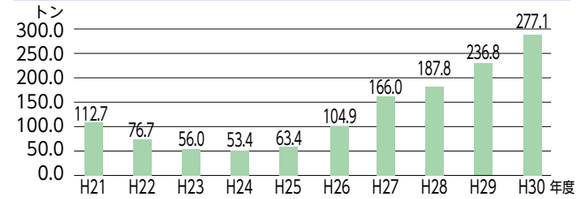
また、平成26年10月には、国産ナチュラルチーズの製造・衛生技術の向上等を目的として、各地域の代表的なチーズ生産者が集まり、「日本チーズ生産者の会」が発足されました。今秋には、チーズ生産者を中心とした新たな組織が設立される予定です。

国産ナチュラルチーズの生産量（プロセス原料用を除く）



農林水産省：チーズの需給表

国産ナチュラルチーズの輸出量



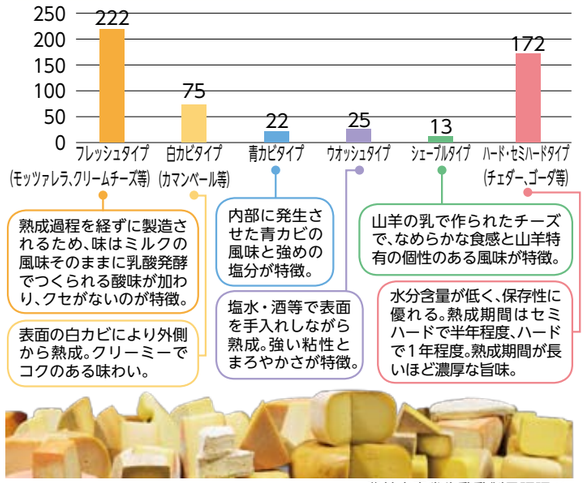
財務省：貿易統計

チーズ工房等の数（大手乳業者を除く）

平成18年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年
106カ所	約150カ所	177カ所	186カ所	234カ所	240カ所	259カ所	284カ所	306カ所

平成24年以前：中央酪農会議調べ。 平成25年以降：農林水産省牛乳乳製品課調べ。

国内で製造されているチーズの種類（平成29年度）



農林水産省牛乳乳製品課調べ。

国際コンクールで日本のチーズが上位入賞

現在では、生産されるナチュラルチーズの種類も多岐にわたるようになり、多くの生産者によってさまざまな種類のナチュラルチーズが製造されています。わが国では、口当たりが良く生乳の風味が楽しめるチーズや比較的クセのないチーズが好まれる傾向にあり、それに応える形で、フレッシュタイプやハードタイプ、白カビタイプが中心となっています。

そして、国産チーズの品質や評価も、着実に向上しています。

平成29年6月にフランス・トゥールで開催された「モンディアル・デュ・フロマージュ」というチーズ国際コンクールに、日本から36アイテムが出品され、そのうち優れたチーズに贈られる「ゴールド」には3つのチーズが入賞。また、「シルバー」にも3つが入賞しました。

国産ナチュラルチーズの支援策

このように国産ナチュラルチーズの生産が増え、質が向上するなか、日EU・EPAの発効により、一部ナチュラルチーズの関税撤廃、関税削減に伴い、EU産チーズの輸入量が増加することが予想されます。

そのため、国においては、国産ナチュラルチーズの競争力強化を図るため、平成29年度補正予算で、国産チーズの競争力強化対策予算を措置。チーズ工房等による生産性向上（施設整備）と技術研修、国際コンテストへの参加等の品質向上・ブランド化に向けた取り組み、国産チーズの需要拡大に向けた取り組みの支援等が行われています。

国際競争力があり、かつ国内需要にも応える国産チーズの生産を支援することで、将来にわたる国産チーズの安定的な生産の確保を図っていきます。

ミルクのひろば

●ミルククラブは（一社）中央酪農会議のホームページでもご覧になれます。　★「ミルククラブ一覧」で検索してみてください。

あんなこと！ こんなこと！ 幅広く、おたよりを募集しています！

「牧場へ行ってみよう！」今号も取材ご協力者を募集！

全国各地の牧場で、酪農家はおいしいミルクを搾るため、毎日、牛の“いのち”を見守りながら、愛情込めてお世話をしています。ご家族で、お友達と、あるいはお一人でも、酪農家が毎日おいしいミルク作りに励んでいる現場“牧場”へ行ってみませんか。きっと、新しい発見があるのではないでしょうか。

●応募方法

ハガキまたはメールに、「牧場へ行ってみよう!参加希望」と記載いただき、住所・電話番号・代表者および他参加希望者全員の氏名・年齢・性別をご記入の上、P31の「プレゼント応募・おたより」と同じ宛先にお送りください。

ご協力をお願いする場合は、本誌スタッフより代表者様に直接ご連絡し、体験に行く牧場、日時、体験内容などを調整・ご相談させていただきます。

※ご参加に要する交通費や体験料は、本誌にて負担いたします。

※家畜伝染病予防のため、以下に該当する場合は牧場への立ち入りが制限されます。

- 体験日の１週間前～当日の間に、海外から入国（帰国）した人
- 体験日当日に他の農場等の畜産関係施設に立ち入った人

また、体験日の過去４カ月以内に海外で使用した衣服や靴は、体験日には着用いただけません。

「MILK JAPAN」のイベントページをチェックしよう！

ご近所で、ミルク・イベントがあるかも？

中央酪農会議が運営するポータルサイト「MILK JAPAN」のイベントページをご覧いただいたことはありますか。特に10月は「牛乳定着強化月間」でもあり、全国各地のさまざまなイベント情報が紹介されています。

http://www.milkjapan.net/pc/news/category/event

あなたのお住まいの近くでも、面白いイベントがあるかもしれません。ぜひ一度、チェックしてみてください！

読者からのおたより

● 牧場と乳製品が大好きな３人家族です。牧場では、見たり触れたりがメインなので、こちらMILK CLUBで、生産者の思いや大切にしていること、ミルクが届くまでの工夫や苦労が学べ、とても興味深く拝見しました。「六本木牧場」のように、街中でも子どもたちが気軽に酪農を学べる企画が増えると、より親近感が湧くし、食育にもなり、素晴らしいと思います。

（愛知県　松本さん　女性30代）

● 毎号とても楽しみにしており、乳製品が出回るまで等、勉強になることが多々あります。私も農業関係の仕事をしていますが、酪農のことは詳しく知ることができませんでした。この冊子を読み興味を持ったので、もっと知識を深めたいです。

（栃木県　中村さん　女性40代）

● NHKドラマで、酪農の様子がしばしば画面に現れ、身近に感じられてうれしく思っています。酪農家は年々、戸数が減っているようですが、国内で生産される安全・安心な食品として、牛乳・乳製品と生涯つき合っていきたいです。しかし、日本の夏は暑いです。乳牛たちが一年を通して健康でありますことを祈っています。

（三重県　伊藤さん　男性60代）

● 乳製品は毎日口にする身近な食品です。酪農家の現状が厳しいといわれていますが、本誌を読み、各地で頑張っておられる方々がたくさん（若い方も）いらっしゃるのだと感じました。バターやチーズが高くなっていますが、わたしたち家族にとって必要な食品です。日本の安全な牛乳で作られた食品を一生食べ続けられることを願います。酪農家の皆さま、頑張ってください。

（広島県　向地さん　女性40代）

● 牛飼いに嫁いで早20年。100頭以上の牛に囲まれ、家族経営で毎日楽しく頑張っています。表紙の牛乳片手にニコニコ顔の子どもたちもかわいいし、全国各地の酪農仲間の頑張りを知るのも刺激的。学生さんの奮闘する姿を知って酪農の明るい未来を想像したり、都会での酪農体験イベントに喜んだりしています。特に今回は、草刈正雄さんの記事に興奮。毎朝の牛舎仕事後にドラマを観て、泰樹さんやなっちゃんの酪農仕事や、柴田牧場の牛に対して「あーだこーだ」と夫婦で盛り上がっています。「ミルククラブ」で取り上げてもらい、とてもうれしいです。うちの子たちも大学生・高校生になり家を離れましたが、スーパーで牛乳を買って飲んでいるとのこと。なんせ、牛乳で育った子どもたちです。とりあえず牛乳飲んどきゃ何とかなる！ の子育てをしました。おかげさまで元気いっぱいです。これからも牛飼いの仕事、頑張ります。

（北海道　藤波さん　女性40代）

● 勤務先の農業高校に送っていただいており、それを拝見しました。今回は、ドラマ「なつぞら」に出演された草刈正雄さんが登場。興味深く記事を拝見しました。「なつぞら」では農業高校で歌う「FFJ」の歌が何回も歌われ心強く思いました。これからも農業高校の紹介をお願いします。

（愛知県　伊東さん　男性60代）

● 図書館で偶然見かけて手に取りました。「ミルククラブって何なんだろう」と軽い気持ちで読み始めましたが、こんなにも牛乳や酪農への愛があふれている読み物を見たのは初めてです。いま教師として働いていることもあり、酪農教育ファームを興味深く読みました。「醍醐味」という言葉が、乳製品の味から来ているとは知らず、思わず辞書を手に取って調べてしまいました（笑）。読んでいて、いろいろな発見があり楽しかったです。次号も楽しみにしています。

（静岡県　荒井さん　女性20代）

● 県内で、黒沢牧場は有名なのですが、一度も行ったことがないので、近いうちに行こうと思いました。

（和歌山県　千田さん　男性50代）

● 酪農教育ファームの活動紹介で、藤本勇二先生の話に興味を持って読ませていただきました。指導方法の案を参考にしたいと思います。

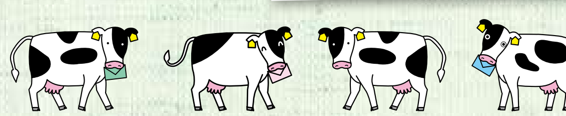
（徳島県　中野さん　女性40代）

● まず、表紙のテニスキッズたちに惹かれて、本誌を手に取りました。わが家の男子２名も小学生からテニスを始め、高校まで続けました。試合続きの当時、とにかくタンパク質をたくさん摂らせようと必死でした。高校では給食がなくなるので、うちの冷蔵庫には常に数本の牛乳を入れていますが、すぐ在庫切れです。本誌の「タンパク質」の記事を読み、やはり牛乳の栄養はすごいんだ、と思いました。ミルクレシピのページも参考になりました。

（千葉県　林さん　女性50代）

● 毎号楽しみに拝読しています。最近では、猛暑や干ばつで牛を育てるのがますます大変になっているとのこと。そんななかでも続けてくださっている酪農家の皆様には感謝しかありません。残念ながら、現在の勤務校では給食の牛乳を飲まない子がいて心が痛みます。『子牛の分の、大切な牛乳をもらっているんだよ』と伝えると、初めて牛乳の後ろにいる牛のことに気付く子もいます。生き物の命をもらっていること、育ててくれる人たちがいること、だから大切に食べること、もっと伝えていきたいです。

（東京都　中さん　女性30代）



[今号の読者プレゼント]

プレゼント❶

「モーモープレゼントクイズ～あれ! これ、なーに?」（3ページ）にご応募いただいた方のうち、**正解者３名様に酪農家オリジナル乳製品セットをプレゼント！**

プレゼント❷

「ミルク トーク」（12・13ページ）にご登場 **唐橋　ユミさんのサイン入り水筒を3名様にプレゼント!**

※容量：275ml　材質：ABS樹脂
耐熱温度：80℃

プレゼント❸

「ミルククラブ セレクション」（24・25ページ）で紹介した**乳製品セットを各３名様にプレゼント!**

※Ａ・Ｂのうち、ご希望の品をお書きください。
※当選された方には、牧場またはショップから直接お届けします。

A：大山牧場 夢農工房うしおじさん
うしおじさんのギフトセット▶

B：（有）安富牧場
「小さな酪農家のまじめなアイス」セット▶

今号の表紙

2020年オリンピック新種目に決定の「スケートボード」。ムラサキパーク東京では、スケボー未経験でも参加できる超初心者練習会や滑れるようになった方の初心者練習会など、レベル別にスクールがあるほか、親子・家族で参加して楽しむ方々も！ みんなで、スケボーを楽しみましょう!!

●ムラサキパーク　東京店
住所：〒120-0024　東京都足立区千住関屋町19-1アメージングスクエア内／TEL：03-5284-3693
HP　https://www.murasaki.co.jp/brand/ridelifemag-murasaki-sports/shop/murasaki-park-tokyo

■123号「モーモープレゼントクイズ」答え「②干し草をかき混ぜたり、寄せ集める。」

部品の名前は「テッター」。牧草を満遍なく乾燥させるために、この部品の先端をぐるぐる回して、刈り取った牧草を広げ、かき混ぜ、太陽に当てて乾燥させます。牧草の状態によっては、ロールにするまで5～6回ほどテッターをかけることもあるそうです。

■今号プレゼント応募・おたよりの宛先は、こちら!

■応募方法：ハガキまたはメールに、プレゼント番号（❸は希望品名も）・住所・氏名・年齢・性別・電話番号・本誌の入手先（見た場所）・記事への**ご意見やご感想**を記入してお送りください。
＊ハガキ、メールともに、1枚（1メール）に1品のご応募でお願いします。

■応募締め切り：2019年11月30日（土）※当日消印有効

● ハガキで
〒101-0044　東京都千代田区鍛冶町2-6-1
堀内ビルディング4階　ミルククラブ事務局
「○○○○（コーナー名を明記）」係

● メールで
パソコン・携帯メール、どちらからでもご応募いただけます。

milkclub@ghouse.jp

右のQRコードから、上記アドレス宛ての送信画面が表示されます。

※プレゼント応募者が多数の場合は抽選とし、当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。雑誌公正競争規約の定めにより、プレゼントに当選された方は、この号の他の懸賞に入選できない場合があります。

■個人情報について
ミルククラブへの投稿、応募に記載の個人情報は、ミルククラブ事務局からの連絡、賞品発送に利用します。投稿はミルククラブ各種媒体に掲載する可能性があり、それ以外には、事前に承認を得ず、個人情報を利用しません。また、郵便物、Eメール等は適切に管理し、使用後は破棄します。

編集後記

★秋です。食欲、読書、芸術、スポーツ、睡眠…。皆さんの秋は何でしょうか？ 私的には、僅差でスポーツの秋ですかね。スポーツと言えば、なんといっても、9月20日から日本で開催される「ラグビーワールドカップ2019」！ がんばれ、ニッポン!!（S）

★最近、マスカルポーネチーズにハマっています！（A）

★牧草を刈り倒すとすぐに、カラスや鳶などが飛んで来る。隠れていた昆虫等が這い出すのを狙って。のどかな風景にも命の闘いがくり広げられる。（K）

★NZ酪農研修参加の女子農業高校生20人。このうち11校を本誌は訪問しており、輝く生徒らのバックに、熱心に指導を続けておられる先生方のお顔も見えてきます。（J）

★台風15号により千葉県で停電が発生。停電になると搾乳できませんし、大きなファンを回して風を送ることもできません。関東地方は9月になっても30度を超える日が続いています。牛たちにとっては、いつにも増して暑さのこたえる秋になっているかもしれません。（I）

★酪農voiceのAYUMIさんのインタビューで、お子さんが乳製品が好きで、何かしらの乳製品がいつも冷蔵庫に入ってる…というのを読んで、わが家と一緒だ！ と思いました。わたしの娘と息子もないと困る！ となるくらい乳製品が大好きです！（ももも）

MILK CLUB　Vol.124
2019年10月1日発行
一般社団法人 中央酪農会議（ミルククラブ事務局）
〒101-0044
東京都千代田区鍛冶町2-6-1 堀内ビルディング4階
TEL:03-6688-9844（9:30～17:00 土・日・祝除く）
FAX: 03-6681-5295
E-mail:milkclub@churaku.jp
MILK CLUB STAFF
齋藤　淳　［（一社）中央酪農会議］
阿南恵美香　［（一社）中央酪農会議］
編集・制作　（有）G-HOUSE

※本誌掲載の記事・写真・イラストの無断転載を禁じます。

MILK CLUB Vol.125は2020年1月1日発行予定です。