MILK CLUB 特別版 2020 WINTER

ミルククラブ

アンケートプレゼント 30名様

熊本県の牧場から直送！乳製品セット

牛乳・乳製品を使った冬のヘルシーレシピ

●酪農Q&A 知ってほしい！日本の酪農

●熊本の酪農家の真剣な取り組みに注目！ 一人じゃできない仕事だから夫婦で頑張る。

© 2010 熊本県くまモン

●熊本県の牧場から直送！ 乳製品等のセットを 30名様 プレゼント

Ⓐ

熊本県阿蘇郡西原村
らくのうマザーズ 阿蘇ミルク牧場
おすすめ乳製品＆ミートセット

内容●牧場の想い（カマンベール・120g）×１個●牧場のバター（牧場手作り・有塩・箱入り・100g）×1個●あそ野プレーン（ゴーダチーズタイプ・100g）×1個●スモークガーリックウィンナー（90g×３本）、荒挽きウィンナー（90g×３本）、旨辛ウィンナー（100g×３本）×各1袋

Ⓑ

熊本県阿蘇郡西原村
（有）山田牧場「ミルクの里」
山田牧場バラエティセット

内容●「山田さんちの」牛乳・カフェラテ（200ml）各１本●同バター（200g）×１箱●同牛乳そうめん（180g）×１袋●焼きドーナツ３個●バターがたっぷりはいったからいもジャム（90g）×１個●ミルクカステラ１箱

●下記アンケートにお答えいただいた方のなかから、抽選で 30 名様に、熊本県の牧場から直送の乳製品セットを差し上げます。

	質　問	A	B	C
1	酪農家の努力と思いに理解が深まった	はい	どちらでもない	いいえ
2	日本の酪農について理解が深まった	はい	どちらでもない	いいえ
3	レシピを作ってみたいと思った。または実際に作ってみた	はい	どちらでもない	いいえ
4	牛乳をいつも飲んでいる。またはもっと飲もうと思った	はい	どちらでもない	いいえ

●応募方法

ハガキで アンケートの回答を明記のうえ、①住所・②氏名・③年齢・④性別・⑤電話番号・⑥冊子の入手場所・⑦記事へのご意見や感想・⑧ご希望のプレゼント（A・B のいずれか）をご記入いただき、下記「ミルククラブ特別版アンケート係」宛へお送りください。

〒141-0032 東京都品川区大崎４－３－12（有）ジーハウス（ミルククラブ特別版アンケート係）行

Web で http://www.ghouse.jp/milk/ にアクセスしてください。

※スマートフォンからは右の QR コードでもアクセス可能です。

※ｅメール：milk@ghouse.jp に直接回答をお送りいただいても構いません。

応募締め切り 2020 年 3 月 5 日（木）

※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。
応募に記載の個人情報は、当事務局からの連絡、賞品発送以外には使用しません。
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。

日本唯一の酪農専門フリーマガジン「MILK CLUB」は、年４回発行の季刊誌です。
（一社）中央酪農会議のホームページ（https://www.dairy.co.jp/）からご覧いただけます。
（あるいは、「ミルククラブ一覧」で検索すると、簡単にご覧いただけます。）

日本の牛乳は、日本でつくる。
～牛乳は国産100％～

これからも、日本酪農への応援と
国産の牛乳・乳製品をよろしくお願いします。

発行日 2020 年 1 月　編集・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
中央酪農会議 検索
酪農経営支援総合対策事業・生乳需要基盤確保事業（生乳生産者需要確保事業）
独立行政法人農畜産業振興機構 後援

日本の酪農家の取り組み
一人じゃできない仕事だから夫婦で頑張る。

熊本県 新堀牧場　新堀 重継（しげつぐ）さん 紋（あや）さんご夫妻

何かと時間に追われる働き盛り世代。酪農に打ち込む同世代の酪農家も忙しい日々を送っています。今回は、多くの酪農家が離農していく中、経営規模を拡大し家族経営で頑張る熊本県の新堀さんご夫妻に、酪農の魅力や酪農経営の難しさなどについて語っていただきました。

●結婚してから二人はいつも一緒

熊本県南部を流れる日本三大急流の一つ球磨川のそばに、築2年になる新堀牧場の牛舎があります。ここで飼っている85頭の親牛を世話しているのは、牧場の四代目になる新堀重継さんと奥様の紋さんです。

重継さんは、自分の考えを自由に活かせる仕事がしたいと考え、家業の酪農に就こうと決意。高校を卒業してから北海道の農業専門学校で酪農を学んだ後、給料をもらう経験をしようと熊本市内で1年間アルバイトをしました。その後、アメリカで2年間酪農研修をし、23歳で実家に戻ってきました。

重継さんの父親は、口数の少ない人で仕事について口出しすることはほとんどなかったそうです。「でも自分の仕事ぶりを見て、父親は歯がゆかったと思います」と語る重継さんですが、就農して5年後には牛の管理を任せてもらえるようになり、30歳のころに牧場の経営を引き継ぎました。

重継さんは、経営者となって間もなく紋さんと結婚。交際中は月に3度ほどデートしていたので、紋さんは酪農家にも休日があるものだと思っていましたが、嫁いできたら休みなどありません。実は交際当時、重継さんは、「お金と時間をくれんば、孫の顔が見られんたい」と両親に頼んで休みをもらっていたのだそうです。

紋さんは、結婚するまで酪農は未経験でしたが、自分がこの世界に飛び込むことに迷いはありませんでした。「結婚するなら一緒に働きなさい」という母親の言葉があったからとのことですが、今となっては、そう言われて良かったと思っています。

重継さんは、「一人じゃ仕事はできません。いつも妻が一緒にいるから、いろいろな話ができるのがいいですね」と笑います。

●大きな牛舎を建て、親牛を3倍に増やす

結婚した当時、新堀牧場では、約40頭の搾乳牛（お乳を搾っている牛）を飼っていました。重継さんは、牛の改良にも熱心に取り組み、共進会にも積極的に参加していました。

共進会とは品評会のことであり、酪農家が自慢する牛たちが集まり評価を競います。重継さんは、手塩にかけた牛を共進会に出品して優秀な成績を収めてきました。しかし、新しい牛舎を建てる準備を始めたころから忙しくなり、最近は共進会に参加できていないそう。「もっと手をかければ面白いだろうなと思う牛がいっぱいいるんだけれど」と言って重継さんは悔しがります。

重継さんが牛舎を建てようと思ったのは、40歳を目前にした5年前のことでした。これまで使ってきた古い牛舎の設備は、重継さんが中学生のころから更新を重ねており、これから設備を新しくしても、自分が60歳まで保てるとは思えませんでした。「それなら思い切って新しい牛舎を建てよう。借金の返済を考えれば、40歳になる、今しかない」

重継さんは、3年の歳月をかけて搾乳ロボットを導入した近代的な牛舎を建てました。真新しい牛舎には、以前から牧場にいた親牛に加え、北海道とオーストラリアから合わせて60頭の牛を導入。一気に増えた牛の世話は、これまで同様、そのほとんどを重継さんと紋さんが行っています。

●試行錯誤を重ね、課題クリアを目指す

重継さんの父親は、朝の牛糞出しと飼料用作物の耕作、母親は家事や孫たちの面倒をみており、高齢の両親にこれ以上の仕事を頼むわけにはいきません。搾乳ロボットがあるおかげで何とか二人でやっている状況ですが、この搾乳ロボットが悩みのタネにもなっています。

搾乳ロボットは、24時間フル稼働。牛は好きな時にやってきて、ロボットにお乳を搾ってもらいます。すべての牛がロボットに慣れてくれれば問題ないのですが、なかなか慣れない牛もいます。新堀牧場には、搾乳ロボットを導入して2年以上経った現在でもロボットを嫌がる牛がたくさんいます。そうした牛の搾乳は、これまで同様、ミルカー（搾乳機）を使って搾乳しています。

ロボット搾乳への転換に加え、近年の酷暑もあり、1頭当たりの乳量が減少した上、昨年の夏は、牛の体調が崩れたりと、トラブルが重なりました。試行錯誤を重ねながら課題をクリアし、次の夏までには、牛の飼養方法を完成させたいと思っています。

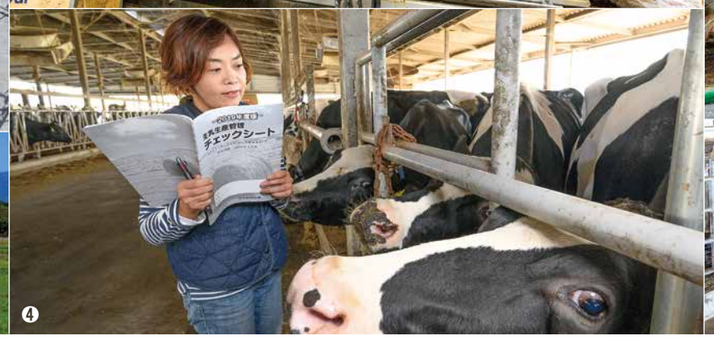
●休みは少なくても、親子の時間はある

早急に解決しなければならない課題の一つが人手不足です。人手が足りないことが、トラブルの大きな要因となっており、人手を増やすことができれば、状況は改善するだろうと期待しています。「もっと休みを増やせと言いたいけれど、社長である自分に文句は言えません（笑）。それでも月に何日かは休めるようにしたいと思います」

人手不足は新堀牧場だけの問題ではありません。新堀牧場のある地域は、西日本一の酪農王国とされる熊本県のなかでも酪農の盛んな地域ですが、地域の酪農家の多くは高齢者であり、後継ぎのいない牧場もたくさんあります。このままでは10年後には、酪農家の数が三分の一ほどになってしまうと重継さんは心配しています。酪農の魅力を多くの人に伝え、酪農をめざす若者を増やしていくことは、酪農業界の大きな課題だといいます。

新堀牧場では、お子さんたちが牛舎にやってきて重継さんや紋さんと会話を楽しんだり、仕事を手伝おうとしてくれます。「休日が少なくても、子どもが仕事をする親の姿を見て育ち、親子が一緒にいられるのが酪農の良いところ」と重継さんは言います。

搾乳ロボットを使った酪農経営が早く軌道に乗り、牧場スタッフを雇用できれば、家族と過ごす時間がさらに増えるかもしれません。ゆとりを持って楽しそうに働く両親の姿を見れば、お子さんたちは酪農の良さを自然に知ることができるでしょう。



❶ 左から新堀重継さん、次女の紬（つむぎ）ちゃん、長女の凪（なぎ）ちゃん、長男の大河（たいが）君、奥様の紋さん。
❷ 熊本県の多良木町に建つ新堀牧場の新しい牛舎。近くを日本三大急流の一つ球磨川が流れています。
❸ 24時間稼働している搾乳ロボット。牛たちは自分の好きな時にやってきてお乳を搾ってもらいます。
❹ 衛生管理や飼料給与など、さまざまなデータを記録する「生乳生産管理チェックシート」を手にチェックする紋さん。
❺ 搾乳作業中の重継さん。搾乳ロボットを嫌がる牛はミルカー（搾乳機）を使ってお乳を搾ります。
❻ 凪ちゃんと紬ちゃんも掃除のお手伝い。
❼ 広々とした新しい牛舎では、約85頭の親牛（搾乳牛と乾乳牛）を飼養。

知ってほしい!日本の酪農 酪農Q&A

Q1 「酪農」ってどんな仕事?

A1 「乳牛」を飼養し、「生乳(せいにゅう)」(Q3参照)を搾るのが酪農の仕事。

【解説】

生き物である乳牛を育て、毎日世話をし、子どもを産んだメス牛から生乳を搾るのが酪農の仕事です。

酪農家の一日は、早朝から始まります。エサやり、搾乳、糞尿処理と牛舎の掃除を行い、夕方になると、また朝と同様の作業を行います。

自給飼料を生産する酪農家の場合は、昼間に牧草地や飼料畑の作業やエサ作り、機械の手入れ等も行います。

また、お産のときは昼夜を問わず対応します。無事に子牛が生まれた直後は、ぬれた体をふいたり、初乳を飲ませたりと、母親のように面倒を見てあげることが必要です。安全・安心でおいしい生乳を搾るために、日頃から愛情を持って育てていくことが酪農家の大きな仕事でもあるのです。

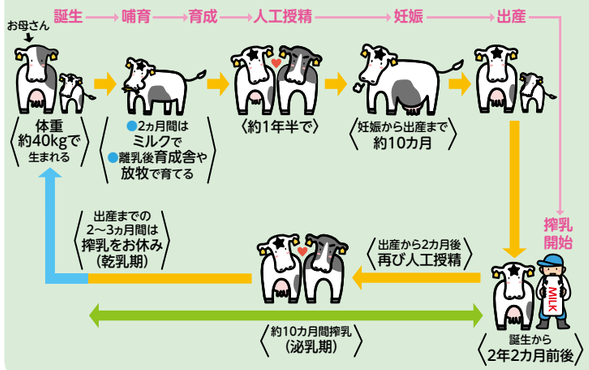
Q2 「乳牛」ってどんな牛?

A2 乳房が大きく、乳をたくさん出すことができる種類の牛が乳牛です。

【解説】

日本で飼養されている乳牛の約99%がホルスタイン種。体が大きくて乳量が多く、世界中で最も多く飼われています。日本ではその次に頭数が多いのがジャージー種。ホルスタイン種より乳量は少ないものの乳脂肪分が高いのが特徴です。その他、チーズ作りに適した、たんぱく質の多い生乳を出すブラウンスイス種なども飼われています。

メスの乳牛は生後約1年半で人工授精し、約10カ月の妊娠期間を経て出産し、乳を出すようになります。2カ月ほどで次の人工授精をし、300日ほど搾乳した後、次の出産に備えて2～3カ月ほど搾乳を休みます。このサイクルを3、4回繰り返し、5～6年でその役目を終えて食肉になります。



主な乳牛の種類

●ホルスタイン種
日本の乳牛の約99%を占めます。原産地はオランダからドイツのホルスタイン地方。乳房が発達しているため乳量が多く、乳脂肪分は約3・8%前後です。

●ジャージー種
淡い褐色で、乳牛の中では小型です。原産地はイギリス海峡ジャージー島。ホルスタイン種に比べ、乳量は少ないものの、乳脂肪分が約5%と高いのが特徴です。

●ブラウンスイス種
黒褐色～灰褐色で、乳牛の中では大型です。原産地はスイス。乳脂肪分が約4%で、たんぱく質の含有量が多いのが特徴です。

Q3 「生乳」って何?

A3 酪農家が乳牛から搾ったまま、何も手を加えない乳のことです。

【解説】

酪農家が搾乳した生乳はすぐ冷却され、専用のタンクローリーで各酪農家からクーラーステーション(CS)という施設に集められ、さらに乳業工場に運ばれて製品となります。この、製品となったものが牛乳で、販売店の店頭に並び、消費者の皆さんに届きます。栄養豊富な反面、腐敗しやすいため、牧場、輸送、CS、乳業工場の各段階で、徹底した温度管理と衛生管理が行われています。

Q4 生乳の生産量はどのような要素で変動する?

A4 生き物である乳牛から生み出される生乳は「農産物」。様々な要因で生産量が変動します。

【解説】

乳牛はエサを食べて血液を作り、その血液が乳房に栄養を運んで生乳をつくります。1頭の牛から搾られる生乳の量は1日に20～30ℓ。出産後およそ2カ月で最も多く乳を出し、その後はだんだん減っていきます。乳牛が生まれてから生乳を出すまで2年以上かかるので、生乳の生産量は短期的に簡単に増やしたり、減らしたりできません。

また、乳牛は暑さに弱いため、夏場は体力が落ちて乳量が減少し、冬場は増加します。酷暑などの異常気象は牛の体調に直接影響するとともに、牛のエサとなる牧草や穀物の作柄にも関係します。さらに台風、地震などの自然災害があると、輸送がストップしたり、冷却できない生乳を廃棄処分にせざるを得ない事態に見舞われるなど、生乳は他の農作物と比べても自然からの大きな影響を受けるのです。

Q5 日本の生乳生産量は?

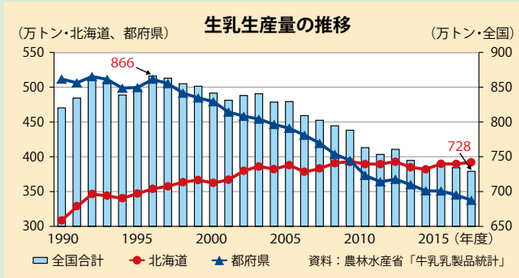
A5 2018年度の生乳生産量は728万トンです。

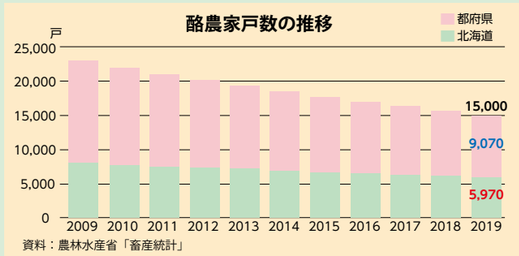
【解説】

日本では近年、酪農家戸数、生乳生産量ともに減少が続いています。酪農家戸数はピーク時には41万戸以上ありましたが、現在は1.5万戸。高齢化や後継者不足に加え、エサ代や燃料費の高止まり、設備の更新や投資費用の増大などで、減り続けています。

そんな中でも酪農家は、廃業した牧場の牛を引き継いだり、1頭から搾る量を増やしたりして、生産量を守る努力を続けてきましたが、それでも生乳生産量は1996年度の866万トンをピークに減少に転じ、2018年度で728万トンと、138万トンも減ってしまいました。

2018年度の生乳生産量のうち、45.5%が都府県、54.5%が北海道で生産されています。





風邪に負けない体づくりに
バランスの良いミルクの栄養成分を！

牛乳・乳製品を使った ヘルシー・レシピ

冬も牛乳でお元気に！

料理研究家 佐藤わか子先生 おすすめメニュー

鮭とヨーグルトで滋養倍増。
風邪を跳ね返そう！

サーモンコロッケ ヨーグルトソース

(1 個分のエネルギー 108Kcal)

材料 (4 個分)

【A】
- 生鮭（皮と骨を取り、粗めにたたく）……1切
- 玉ねぎ（みじん切り）……1/4個弱
- パン粉……大さじ3
- 卵……1個
- ディル……適量（お好みで。無くても可）
- 塩、こしょう……少々

オリーブオイル、パン粉（揚げ焼き用）……適量

【ソース】
- ヨーグルト……大さじ3
- 粒マスタード……小さじ1
- にんにくのすりおろし……少々
- 塩……少々

【つけ合わせ・トッピング】
- ベビーリーフ、赤・黄パプリカ……適量
- レモン、ディル……適量

作り方

❶ボウルにAの材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる。
❷❶を4等分して成型した後、各々にパン粉をまぶし、オリーブオイルを多めに熱したフライパンで、片面4分、その裏面を3分ほど、揚げ焼きする。
❸ソースの材料を混ぜ合わせておく。
❹皿に、ベビーリーフと赤・黄パプリカを混ぜ合わせたものを盛り、❷を載せ、❸のソースを掛ける。お好みで、レモンの薄切りやディルを載せる。

牡蠣と牛乳とチーズで、免疫力大幅アップ！

ポテトグラタン 牡蠣のソテー載せ

(1 人分のエネルギー 280Kcal)

材料 (3 人分)
- じゃがいも……300g（中3個）
- 牛乳……150㎖
- 溶けるチーズ……30g
- 牡蠣（生食用でしっとり仕上げ）……70g
- 小麦粉……適量
- バルサミコ酢……大さじ1/2
- 醤油……大さじ1/2
- はちみつ……小さじ1/2
- エクストラバージンオリーブオイル……大さじ1/2
- 塩……少々
- 青じそ、スライスアーモンド（ロースト）、黒こしょう……適量

作り方

❶じゃがいもは耐熱容器に入れてラップをし、3～4分加熱。裏返して、さらに3分加熱する。粗熱が取れたら、皮をむき、潰してなめらかにする。
❷❶を鍋に入れ、弱火で牛乳を少しずつ加え、なめらかにしながら、塩少々（分量外）を加える。火を止め粗熱がとれたら、溶けるチーズを混ぜ合わせ、耐熱皿に入れ、210℃のオーブン（中段）で焼き色がつくまで15分ほど焼く。
❸フライパンにオリーブオイル（分量外）を入れ、小麦粉をまぶした牡蠣を強火で両面ソテーする。焼き色がついたら一旦取り出す。
❹❸のフライパンに、バルサミコ酢、醤油、はちみつ、エクストラバージンオリーブオイル、塩を入れ、沸騰したら❸の牡蠣を戻し入れて絡め、❷に載せる。
❺❹の残った水分を、フライパンをまわしながら少し煮詰め、とろみがついたら❷に掛ける。ちぎった青じそ、ローストしたスライスアーモンドを載せ、お好みで黒こしょうをふって出来上がり。

いちごやレモンのビタミンCと
サワークリームでウィルス撃退！

いちごのスープ

(1 人分のエネルギー 310Kcal)

材料 (2 人分)
- いちご（へたをとる）……250～260g（1パック）
- 砂糖……大さじ3～4

【A】
- サワークリーム……大さじ4
- 小麦粉……大さじ1/4
- 水……大さじ1

- レモン汁……小さじ1/2
- シナモンパウダー……適量

作り方

❶ミキサーに、いちご、水50㎖（分量外）を入れて、なめらかになるまで攪拌する。
❷鍋に、水100㎖（分量外）と砂糖を入れて弱火にかける。砂糖が溶けたら、よく混ぜ合わせたAを入れ、とろみがつくまで加熱した後、粗熱をとる。
❸❷に、❶とレモン汁、シナモンパウダーを加え、冷蔵庫で冷やす。
❹❸を器に盛る。お好みで、食べやすい大きさに切ったいちご（分量外）やシナモンパウダーを載せるのもおすすめ。

はちみつの抗菌作用、ゆずのビタミンC、
そしてヘルシー・ミルク！

ほうじ茶ゆずラテ

(1 杯分のエネルギー 138Kcal)

材料 (1杯分)
- 牛乳……150㎖
- ほうじ茶（茶葉）……7g
- はちみつ……小さじ1.5
- ゆずの皮……適量

作り方

❶鍋に、ほうじ茶（茶葉）と水50㎖（分量外）を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして3～4分煮る。
❷❶に牛乳を加え入れ、弱火で2分煮る。茶漉しで漉してから、はちみつを入れて溶かす。最後に、削ったゆずの皮を載せる。