



# 親子で作ろうミルクの夏レシピ

管理栄養士の渥美まゆ美さんに牛乳を使った元気になるレシピを教えてくださいました。そのまま飲んでもおいしい牛乳。この夏はぜひ、食材としてもうまく取り入れてみましょう。

**Profile**  
**渥美まゆ美**  
 (あつみまゆみ)  
 株式会社Smile meal代表取締役。管理栄養士、フードコーディネーター。企業向け、地域向けの健康寿命を延ばす為の活動やセミナー講師、料理講師を担当。商品開発やメディア出演、出版などレシピ開発も多数。

牛乳と黄桃の缶詰をミキサーにかけて流行りのタピオカと合わせます。

## タピオカフルーツミルク

エネルギー(一人当たり) 187kcal  
 カルシウム 110mg



### 材料(2人分)

- 牛乳..... 200ml
- 黄桃(缶詰)..... 半割れ4個
- 砂糖..... 小さじ1
- タピオカ(シロップ漬け)..... 40g
- 黄桃(缶詰)飾り用..... 半割れ2個
- ミント..... 適宜

### 作り方

- 1 Aをミキサーに入れて滑らかになるまで攪拌する。
- 2 飾り用の黄桃はサイコロ状に切る。
- 3 タピオカを器に入れて①を注ぎ②とミントを飾る。

生のフルーツでも作れます。その時は砂糖の量を増やすなどお好みで味加減を調整してね。黄桃はテーブルナイフでも切れるので小さなお子さんでも簡単に作れます。



子どもの成長に欠かせない栄養素のひとつが、骨や歯を作るカルシウムです。骨量は子どもの頃から蓄えておかないと、大人になってから増やすことはできません。牛乳に豊富に含まれるカルシウムは、吸収率が高いのも特徴です。おやつやお料理に活用し、積極的に摂りましょう。

マイルドに仕上がるので子どもも食べやすい一品。夏休みに親子で一緒に作るのもおすすめです。

## かぼちゃのミルクカレー

エネルギー(一人当たり) 744kcal  
 カルシウム 160mg



### 材料(2人分)

- 玉ねぎ..... 1/2個
- しょうが..... 1/2片
- にんにく..... 1/2片
- ピーマン..... 1個
- かぼちゃ..... 1/8個
- 豚肉(こま切れ)..... 200g
- オリーブオイル..... 大さじ1
- 薄力粉..... 大さじ1
- 牛乳..... 200ml
- コンソメ顆粒..... 小さじ1
- カレー粉..... 小さじ1
- トマトケチャップ..... 大さじ2
- 中濃ソース..... 大さじ1
- 塩..... 小さじ1/2
- ごはん..... 300g

### 作り方

- 1 玉ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。ピーマンは半分は切って種をとり2cm幅のざく切りにする。
- 2 かぼちゃは種とわたをとり、ラップに包んで600wの電子レンジで3分程加熱して食べやすい大きさに切り、耐熱ポウルに入れてラップをし、3分程柔らかくなるまで加熱する。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、豚肉を炒めて肉の色が変わったら①を加えさらに炒める。
- 4 ③の玉ねぎがしんなりしたら薄力粉を加え炒め、牛乳とコンソメ顆粒を入れて5分程中火で煮る。
- 5 ④に残りの調味料と②を加えさらに2~3分ほど煮る。
- 6 器にごはんを盛り付け⑤をかける。

かぼちゃはレンジで少し柔らかくしておくとも切りやすくなります。



夏休みに親子で学ぼう!

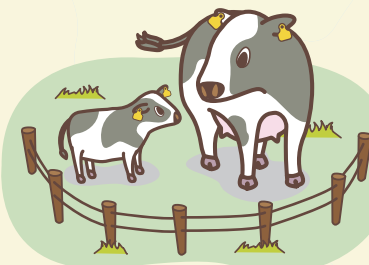
# 牛乳のひみつ



## 乳の利用のはじまり



人類が羊や山羊の乳を利用し始めたのは、およそ1万年前。私たちの祖先である「ホモ・サピエンス」が肉を得るために羊や山羊を家畜にし、やがて乳を使用したのが始まりといわれています。その後、牛も家畜になり、そこから牛の乳を利用する歴史が始まりました。

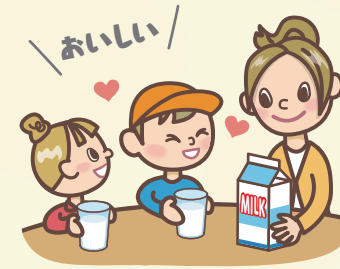


## 牛乳のおいしさの秘密



私たちは「おいしさ」を、味だけでなく、舌ざわり、見た目や音、香りなど五感全体で感じています。牛乳も同じで、グラスにそそぐ時の音、ツヤのあるミルク色、なめらかな舌ざわり、まろやかな香りなど、さまざまな要素が関係しています。

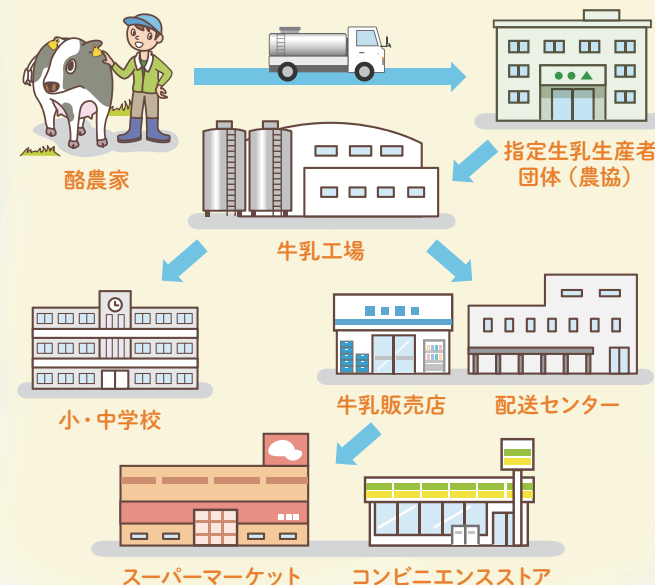
ちなみに、牛乳は、生き物である乳牛から搾った「生乳」を加熱殺菌したものです。だから、牛乳の味はいつも同じじゃありません。乳牛の種類やえさ、育った環境、季節、殺菌温度などによって変わります。



## 牛乳が届くまで



酪農家で衛生的に搾られた「生乳」は、各地の指定生乳生産者団体(農協)のタンクローリーによって集められて牛乳工場に運ばれます。工場では加熱殺菌された「牛乳」は、小・中学校に直接送られるほか、牛乳販売店や配送センターを経由してスーパーマーケットやコンビニエンスストアなどに届けられています。生乳は搾ってすぐに10℃以下に冷やされ、その温度を保ちながら運ばれます。栄養がたくさんある分、いたみやすいので、途中で何度もチェックしながらみんなの手に届くまで細心の注意で衛生的に管理され、新鮮さが保たれています。



参考 一般社団法人「ミルク」牛乳製品に関する知識

## 牛乳特集プレゼント

ご応募お待ちしております!



(一社)中央酪農会議から、ミルクジャパンゲッツ＝写真＝を抽選で50名様様にプレゼントします。はがきに①郵便番号②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥性別⑦職業⑧牛乳特集の感想を明記の上、下記までお送り下さい。

〒102-8409  
 東京都千代田区一番町23-3  
 日本農業新聞広告部  
 「フレマルシェ 牛乳特集プレゼント」係  
 応募締切 ▶ 2019年9月30日(月)消印有効



# 牛乳がとどくまで

START!

牛乳は、国産100%!



うまれてしばらくするとお母さんと別れます



妊娠から出産まで、およそ10カ月かかります



2年2ヶ月

はこぶ前にも、厳しくチェック!



牛さんの健康をしっかりと管理!



いよいよお乳をしぼります



牧場単位、牛さん単位でチェックする生乳検査所も!



新鮮なままためる

メーカーに送る前にも品質管理!



メーカーでもしっかりと検査と品質管理!



しぼられたお乳は、温度や衛生に気をつけながら新鮮なままみんなのもとにとどけられます。

「生乳」(せいにゅう)…牛乳・乳製品のもとになる、牛からしぼったままのお乳

## 指定生乳生産者団体 (指定団体)

「つくる」に集中できるしくみ  
乳業メーカーと生乳の価格を決めるやりとりなどをはじめ、販売には手間や負担がかかります。指定団体がかかりに担当することで酪農家さんはつくる仕事に集中できます。

まとめて運んで、コスト減!

生乳は液体なので運びやすく、鮮度が高い。だから輸送コストがかかりますが、各牧場からまとめて運ぶことで効率化。牛乳の値段にもうれしい効果。



ちょうどいい量にしています

生乳は、気候や牛の体調などにより、毎日が変わります。指定団体がまとめ、日々メーカーが欲しい量に調整して売ること、安定して牛乳が届けられます。



GOAL!

MILK JAPAN

牛乳が日本を元気にする。

[www.milkjapan.net](http://www.milkjapan.net)

一般社団法人 中央酪農会議 指定生乳生産者団体