●四国の牧場から直送! 乳製品セットを







岡崎牧場ディアランドファーム 「ディアランドファームの ロール3本セット

内容●牧場ロール、里山ロール(土佐茶



赤松牧場 (ロイヤルファームアカマツ) 「ロイヤルファームセレクト・ カップジェラートセット

内容●カップジェラート 10 個(10 種類: ミルク、 パニラ、チョコレート、ラムレーズン、ヘーゼルナッ ツ、ミックスペリーヨーグルト、いちごミルク、抹茶、 クッキー&クリーム、キャラメル×各 1 個)



大山牧場 夢農工房うしおじさん 「うしおじさんのギフト A セット」

内容●手作り飲むヨーグルト (500ml) × 2 本●和三盆プリン× 2 個● FROM MILK チーズケーキ× 2 個●和三盆ロール<ハーフ>× 1 本●モッツァレラチーズ [うしおじさんの手作りチーズ] × 1 個

●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、 「四国の牧場から直送の乳製品セット」を差し上げます。

	質 問	Α	В	С
1	日本の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	安全でおいしい牛乳が届く仕組みに理解が深まった	はい	どちらでもない	いいえ
3	牛乳の栄養効果に理解が深まった	はい	どちらでもない	いいえ
4	レシピを作ってみたい	はい	どちらでもない	いいえ
5	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・C 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 ① milk@ghouse.jp 宛に空メールを送信 (タイトル・本文は空欄でお送りください)。 ②アンケート用のメールが届きます。 ③メールに記載されているURLをクリックし、表示されたページでアンケー

※携帯電話・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。

ト回答と応募要項をご記入のうえ送信ボタンを押してください。

- ※右記アンケートフォームからでもご回答いただけます。 www.ghouse.jp/milk/
- ※応募締め切り: 2018 年 5 月 7 日(月)

※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。 本誌への投稿、応募に記載の個人情報は、当事務局からの連絡、賞品発送に利用する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。 中央酪農会議のホームページ (http://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%~

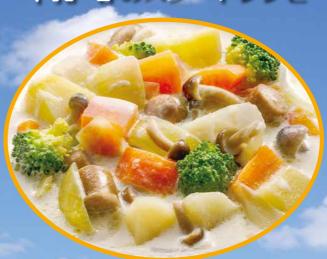
これからも、日本酪農への応援と 国産の牛乳・乳製品をよろしくお願いします。

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 [ミルクジャパン] 検索]

MILK CLUB 特別版 SPRING

国の牧場から 乳製品セット

心身ともにタフに! 牛乳・春のスタートレシピ





日本の酪農家の取り組み

生懸命やれば、結果はきっと付いてくる!

高知県土佐町 宮本牧場 宮本勇清さん・智貴さん親子

北海道の大学で酪農を学び、高知県の実家で酪農を継いだ父親。その姿を追うように酪農の道に 進み、カナダでの研修を終えて帰国した息子。そんな二人が、四国山地で取り組む酪農の様子を 紹介します。

牛舎と牛は、いつもきれいに美しく

四国の中央部、吉野川の上流にある巨大な早明浦ダムの近く に、親子三代にわたって酪農を営む宮本牧場があります。1958 (昭和33) 年に乳牛を飼い始めて今年で60年になります。

宮本牧場のある高知県土佐町は、美しい棚田や山岳風景が 広がる山あいの町で、基幹産業は農林業です。以前は酪農も 盛んでしたが、近年は酪農家の数が減少しています。宮本牧場 の二代目である勇清さんは、「これまでよく頑張ってこれたなと 思います。厳しい時を乗り越えてきたからこそ、いまがあるの でしょう」と、これまでの牧場の歩みを語ります。

勇清さんは、北海道の酪農学園大学に在学中、牧場に住み 込んで研修し、一生懸命やった分だけ、牛は結果を出してくれ

ることを学びました。あまりエサを食べない牛には、エサを4 ~6回に分けて与え、牛の食欲や乳量を増やす工夫をするなど、 牛を大切に飼養しながら、北海道で学んだ酪農を一生懸命に 実践してきました。

勇清さんの牛に対する思いは、牛舎の隅々に現れています。 牛舎内は整頓され、牛の寝床に敷くオガクズは多めにまかれ、 床の掃除も行き届いています。牛たちのカラダは、事典で見る ホルスタイン牛の写真のようにきれいです。

宮本牧場では、牛のシッポを毎朝きれいに掃除し、床に落 ちた牛の糞はすぐ取り除くようにしています。「こうしておけば、 搾乳中にシッポで顔を叩かれてもイラつくこともありません」 と、次男の智貴さんは笑いながら話してくれました。

2020年の共進会でリベンジしよう!

智貴さんによれば、父の勇清さんは仕事が趣味のような人で す。しかし、勇清さんは近ごろ体力が落ちてきたので、数年以 内に牧場の経営を智貴さんに任そうと考えています。

智貴さんは、勇清さんと同じ酪農学園大学に入学。卒業後は力 ナダの牧場で研修し、昨年5月に帰国しました。研修したカナダ の牧場は、世界トップレベルの牛を育成し、国際的にも有名な共 進会(品評会)で、何度もグランド・チャンピオンを獲得しています。

智貴さんは、この牧場で共進会に出す牛の世話をしていました。 共進会に出す牛は必ず毛を刈るので、智貴さんは毛刈りのトレー ニングを兼ねて毎日たくさんの牛の毛を刈っていました。作業は キツいときもありましたが、週末には牧場主の家族とピザを食べ たり、パーティーをしたり、楽しい日々を送っていたそうです。

智貴さんがこの牧場に行こうと考えた理由の一つは、この牧 場なら優れた授精卵が手に入ると思ったからでした。智貴さんは 高確率で子孫を残し、乳量が期待できて、価格の手頃な授精卵

を昨年購入し、宮本牧場で使い始めました。この授精卵から誕 生した子牛が、どんな搾乳牛になるのか、今後が楽しみです。

智貴さんは、帰国して間もなく研修先だったカナダの牧場か ら招待され、アメリカで開催された共進会(ワールド・デイリー・ エキスポ)に行ってきました。その1ヵ月後、今度は勇清さんが カナダの共進会を見学に行ったということです。世界有数の共 進会を間近で見た宮本さん親子は、酪農家として大いに刺激を 受けたに違いありません。

宮本牧場は、高知県内の共進会に何度も牛を出品しており、 チャンピオンを獲得したこともあります。智貴さんが酪農学園 大学の学生だったころは、北海道の共進会に出品したこともあ りましたが、健闘むなしく地元の牛に負けてしまいました。

2020年に宮崎県で開かれる全国規模の共進会では、同じ 南国という地の利を活かしてリベンジし、北海道でお世話に なった方々に恩返しをしたいと宮本さん親子は考えています。 一生懸命頑張る親子なら、結果は付いてくることでしょう。





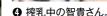






- ❷ 中央に見える赤い屋根周辺が宮本牧場。農林業が盛んな地域だけに周囲は田んぼと杉 林が広がっています。
- 到 勇清さんの母親の啓子さんは、76歳になったいまでも仕事を手伝っています。





- 毎朝、すべての経産牛のシッポを洗い、床もきれいにします。
- ⑥ 右から宮本牧場の二代目牧場主の勇清さん、奥様の恵子さん、母親の啓子 さん、次男の智貴さん。
- 採取・凍結され、マイナス 196℃で保存された精液の入った容器を手にする



● ちょっと照れながら会話する父親と息子。宮本牧場の二代目牧場主、勇清さんはすでにエサの管理を智貴さん(三代目)に任せているそうです。



$\mathfrak{P}_{\mathbb{Z}}$

(生乳)を出します。

搾られ低温貯蔵された生乳

は、専用のタンクローリーで

各酪農家を回って、クーラー

ステーション(大型冷蔵貯乳

タンク)に集められます。

生乳(牛から搾ったそのままのお乳、牛乳乳製品の原料)は栄養豊富な反 ♥もっと知って!搾乳のこと 面、傷みやすい特性がある上、その生産量や風味は天候や気温、乳牛のエ サや体調などにも左右され一定ではありません。そんな生きた「牛乳」を 安全・安心にお届けするため、さまざまな工夫・努力が行われています。



は牧場で、牛が暮らす環 境を守り、愛情をもって牛を育 て、健康を守り、生乳を搾って

指定生乳生産者団体(指定団体)は、酪農 家が搾った生乳を集めて検査し、安全を 確認した上で、乳業メーカーの工場に納 入します。酪農家が高品質な生乳生産に集 中できるよう、代わりに販売する大切な役 割を担っています。





<mark>運ばれ</mark>た生乳はクーラーステー ションで、安全チェックのための さまざまな検査がされます。

乳成分や細菌数などの検査

乳業メーカーは、生乳から牛乳や乳製品などを作っ ています。納入された生乳の安全は確保されていま すが、さらに独自の検査をしたり、商品の出荷前には もう一度細菌や風味などの 検査をします。







-般的な搾乳作業



①乳房の搾乳前洗浄



②前搾り 乳頭内にある細菌数の多い生乳を除去するた め数回搾ります。異常乳のチェックや、乳頭を 刺激して生乳の分泌を促す役割もあります。



③拭き取り 殺菌タオルやペーパータオルで乳頭が乾燥す るように拭きます。生乳の出る乳頭孔は特に念 入りに拭きます。





5 搾乳後の乳頭消毒 ミルカーを外した直後(乳頭孔が開いている 間)に消毒し、病原菌により乳房炎になるのを

新生活がスタートする春の到来です。新たな環境では緊張やストレスも生 じ、健康の土台(快眠・快食・快便)が揺らぎがちです。そこで、心身と もにタフに暮らすため、栄養バランスに優れた牛乳乳製品の健康メリット をご紹介します。



三浦 理代 女子栄養大学名誉教授

●プロフィール 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)

:手に摂って、不眠やイライラを解消

緊張やストレスは、眠れない、便秘、食欲不振など心身の不 調を招きます。ここで心身のリラックス法として活用したいのが、 身近で、栄養バランスのよい牛乳乳製品です。なかでも、牛乳乳 製品に含まれている良質なたんぱく質は、ストレスに対抗する副 腎皮質ホルモンの生成・分泌時に、ビタミンCとともに大量に 必要とされる大切な成分です。人間の体内で合成できない必須ア ミノ酸の一つ、トリプトファンには誘眠作用がある上、鎮痛・鎮

静作用をもつ神経伝達物質、セロトニン の原料になります。加えて、たんぱく質 の80%を占めるカゼインが消化される 過程でできる物質、オピオイドペプ チドも神経の興奮を鎮めるとい われます。

そして、牛乳に多く含まれる カルシウム。これが交感神経 の働きを抑え、イライラや不安、 緊張を鎮めてくれるのです。

内環境を整えて、リラックス!

人間の腸管内には100 兆個もの細菌が生息。消化吸収を助け 腸内を浄化する善玉菌と、有害物質を増殖させる悪玉菌が拮抗 しています。牛乳に含まれる乳糖は、腸内細菌により乳酸や酢酸 に変換され、腸のぜん動運動を高めて便秘や、腐敗・発がん物質 の増殖を防ぎます。また、牛乳乳製品に含まれるたんぱく質κ-カゼインの分解物質、カゼイノグリコペプチドは善玉菌を増殖さ

腸内で有用な働きをするビフィズス 菌は、老化やストレス、食生 活の乱れなどで減少するの で、いかに増やし維持する ○ かが鍵ですが、牛乳に含ま れる乳糖などのオリゴ糖は、 ビフィズス菌の栄養源にな り、カゼイノグリコペプチド の増殖も促進するなど、腸 内環境を整えます。



集中力・意欲アップのための食事術

脳のエネルギー源はブドウ糖(炭水化物)だけです。これが 朝食で適度に補給されないと、脳や腸が働かず、体は低体温の まま、集中力や意欲の低下を招きます。牛乳乳製品にバランス よく含まれ、脳の働きの潤滑油となるのがビタミンB群(B1、 B6、B12) やたんぱく質。これらは神経伝達物質の生成にかか わります。ちなみに、青魚に多い多価不飽和脂肪酸 DHA・EPA も脳細胞を活性化するといわれますから、食べ

合わせを工夫してみましょう。 近年の研究では、牛乳乳製品を 取り入れたバランスのよい食事と 運動が、認知症予防に効果がある と分かってきました。牛乳乳製品 に含まれる良質のたんぱく質、 カルシウム、マグネシウム、 ビタミンB群等が活躍してい るようです。

栄養と運動で、心身をリフレッシュ!

年齢を問わず、家にこもりがちな方はいませんか。人間は適度 な日光浴により、皮膚でビタミンDを生成します。ビタミンD は骨の代謝にかかわり、カルシウムを骨に沈着させるために必要 な栄養素です。また、散歩など適度な運動は、骨に負荷をかけ 骨密度を高めて丈夫にします。生活に散歩や適度な運動を取り入 れると、季節の巡りを感じたり仲間との出会いも生まれたりして、 心身ともにリフレッシュします。

そんな運動の前後にプラスしたいのが牛乳乳製品。カルシウム だけでなく、乳たんぱく質や乳糖、ビタミン

D、マグネシウムなども豊富なので、 カルシウムの吸収率がダントツに 高いのです。

また、筋肉の細胞・組織となり それらの修復も担うのが良質な たんぱく質。牛乳乳製品のたん ぱく質のなかでも、ホエーたん ぱく質に含まれる「分岐鎖アミ ノ酸 (BCAA)」は筋肉細胞を 素早く修復してくれます。





Milk Club 特別版

各種栄養素をバランスよく含む 牛乳乳製品を使った "春おすすめのレシピ集"

体づくりに必要な各種栄養素がバランスよく含まれている牛乳乳製品に、 旬の元気な食材を組み合わせた、栄養効果倍増のレシピをご紹介!



味噌ミルクスープ

●材料 (2 人分)

ジャガイモ2個
ニンジン1/3本
タマネギ1/2個
シメジ1/3袋
ブロッコリー1/4房
ウィンナー2本
オリーブ油小さじ1
− 7k······200ml

ſ	一水	·····200ml
Α	ー水····································	小さじ1弱
Į	―鶏ガラだし	小さじ1
	牛乳	·····250ml
	n+ n#	 +1*1

- ●ジャガイモ、ニンジンは皮をむいて一口大に切る。 ジャガイモは水にさら してから、ニンジンとともに耐熱容器に乗せ、ラップをかけて約4分レン ジにかける。
- ②タマネギ、シメジを食べやすい大きさに切る。
- ❸ブロッコリーは小房に分けて耐熱容器に乗せ、ラップをして1~2分レン ジにかける。
- 4フライパンにオリーブ油を熱し、12と適当な大きさに切ったウイン ナーを軽く炒める。
- ⑤全体がしんなりしてきたら、Aを加えて具材がやわらかくなるまで 煮る。

コショウ・

- 66に牛乳、味噌、コショウを入れて、あたためる。
- ⑦皿に盛り付け、⑤のブロッコリーを乗せて出来上がり。

ヨーグルト寒天

●材料 (4 人分)

水······	·····100ml
粉寒天	
グラニュー糖	·····45g
プレーンヨーグルト	·····250g
キウイフルーツ	50 g
甘夏	50 g

●作り方

- ●鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜ、火にかける。 かき混ぜながら1~2分沸騰させ、粉寒天を煮
- ②①にグラニュー糖を加えて溶かし、火を止める。
- ❸なめらかに溶いたヨーグルトを②に加えて混ぜ 合わせ、流し缶に入れる。寒天が固まる前にキウ イフルーツ、甘夏を入れ、冷やし固める。
- 4全体が固まり、よく冷えたら切り分けて器に盛る。



スムージー3種

●材料 (1 人分)

A マンゴー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	·······50g ·····1/3本
B ブドウ (ピオーネ、巨峰など) … バナナ グレープフルーツ 牛乳	······1本 ······1/2個 ······100ml
C 夏ミカン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	·······1/2個 ······1/2本 ·····中1/2個 ···大さじ1/2



●作り方

A1皮や芯などを取り除く。

₿①ブドウは種を、バナナ・グレープフルーツは皮や種などを取り除く。

C1皮やヘタ、種などを取り除く。(ミカン類の薄皮はそのままで)

A·B·C2材料をすべてミキサーで攪拌しやすい大きさに切っておく。 3ミキサーにかけて、全体がなめらかになったら、グラスに注ぐ。



爽やかグリーンの スプリング・パスタ

■材料 (1 人分)

●19141(1 人刀)	
アスパラガス	·2本
サヤエンドウ3	さや
むきエビ・・・・・・	4尾
ニンニク (みじん切り)1/	′2片
オリーブオイル	適量
生クリーム2	5ml
牛乳100	
塩小さじ	1/4
パスタ	80g
ブラックペッパー	
パセリ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	適量
粉チーズ・大さ	5じ1

●作り方

- ●アスパラガスは斜め切り、サヤエンドウは筋を取り、半分に斜め切り、エビは背 ワタを取り、縦半分に切る。
- ②フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ、弱火で香りが出るまで加熱する。
- 3香りが出てきたら、エビを加えて炒める。途中で軽く塩(分量外)をふり、火が 通ってクルンとしたら、早めに取り出しておく。
- 43に生クリーム、牛乳、塩を入れ、弱火で少し煮詰める。
- ⑤鍋でパスタを表示時間より約1分短くゆでる。ゆで上がったら取り出し、 残った湯でアスパラガスとサヤエンドウを約2分間ゆでる。
- **64**のクリームソースと、パスタ、アスパラガス、サヤエンドウ、エビを合わせた 後、塩(分量外)とブラックペッパーで味を調えて器に盛る。パセリと粉チー ズをのせて出来上がり!

春のミルクガレット

■材料 (2 ↓ 4)

■12114 (3 人力)	
<ガレット>	
小麦粉 (そば粉もおすすめ)10	0g
バター (溶かしておく)1	0g
卵	1個
塩小さじ1	1/2
牛乳180	ml

<具材>	
⊦ ∠ ⊦	3
パプリカ (赤・黄)	·各1/2
ナス	1
卵	3
溶けるチーズ	······適
塩・コショウ	·····少
オリーブ油	·····適
ルッコラ	·····適

- ①トマトは皮をむき、8切前後に切る。パプリカは食べやすい大きさに切る。ナスは1cm幅の輪
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、●のパプリカとナスを炒めた後に、トマトを加えて炒め煮し 塩・コショウで味を調えて取りおく。
- ❸ガレットを作る。ボウルに小麦粉をふるい入れ、バター、卵、塩を加え混ぜてから、牛乳を少し
- 4フライパンに油を薄くひいて弱火で温め、3の1/3量(1人分)を流し入れ丸く広げる。
- ⑤生地の表面が乾いてきたら、中央に卵を割り入れる。卵の白身が白く固まってきたら、②の1/3 量と溶けるチーズをのせ、生地の四方を内側に折り包む。
- ⑥仕上げにコショウをふる。皿に盛り、ルッコラを添えて出来上がり! (残り2枚も同様に作る)

