

MILK CLUB

THE DAIRY FARMERS LEADING JAPAN'S NEXT GENERATION | 次世代を担う酪農家たち

2023
Winter
Vol.139

INTERVIEW

料理家・動画クリエイター
はるあんさん



ワタシを動かす、ミルクのチカラ。



ミルククラブ 139号 令和5年12月1日号 [企画・発行] 一般社団法人中央酪農会議 〒101-0044 東京都千代田区船場2-6-1 船内ビルディング4階 TEL 03-6688-9841

挑戦者募集中!

ヒミツの
milquiz
ミルクイズ MILK JAPAN presents

どれだけ知ってる?
牛乳・酪農のヒミツ

今しらないとヤバイ!
酪農・牛乳にまつわるクイズをWEBで出題中。
全問正解のミル博士めざして挑戦しよう!

お試しクイズに挑戦!

風邪を防ぐために欠かせない免疫力。
その免疫を強化し、牛乳にも多く含まれる栄養素は次のうちどれ?

- A ビタミンA B 鉄分 C 脂肪

ヒントになるミルちしき

ミルクでカゼをブロック!

粘膜にはウイルスを体に入らせないバリア機能があります。粘膜強化に欠かせないのが、牛乳にも含まれているビタミンA。ウイルスと戦う白血球の働きも活性化してくれます。体の免疫システムに欠かせないビタミンCと一緒に牛乳を摂ると、効果的なカゼ予防になります。



他にも牛乳に関するクイズがいっぱい!
全問正解で
目指せミル博士!

右のQRコードからミルクイズに挑戦しよう!
<https://www.milkjapan.net/pc/milquiz/>



MILK BOOK

『毎日、牛まみれ ～牛が好きすぎて酪農してます!～』

著者 牛川いぬお

発行 KADOKAWA



牛に魅せられ酪農業に転職 SNSで話題の牧場漫画

旅先の離島で出会った闘牛に魅せられ、酪農業に転職した著者の牛川いぬおさん。酪農とは無縁の人生を送ってきたので、牛と過ごす日々は驚きと発見の連続です。牛のこと、牧場のことを漫画にして投稿したSNSが話題を呼び、コミックエッセイになりました。

朝が早く、基本は力仕事。牛の頭突きで大怪我しかけ、乳量の少なさに悩み、時にはSNSがきっかけで立入禁止の牧場に入ってきた部外者に対応することも…。大変なことやトラブルもコミカルかつシニールに表現され、クスッと笑えるエピソードに。同時に、すべて実体験だからこそ酪農現場の実情がストレートに伝わります。

牛川さんが描く牛たちは皆、習性や仕草、表情までリアルでかわいらしく、一頭一頭に物語があります。出荷してお別れする時は、ベツトではない「経済動物」を育てることへの葛藤も。それでも「牛がいたい」という牛川さんの牧場生活、ちょっとしたぞいてみませんか。

PRESENT! こちらで紹介した本を読者の方へプレゼントします。詳しくは23ページをご覧ください。



MILK CLUB Vol.139
2023 Winter

2023年12月1日発行

PUBLISHER

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] 03-6688-9841
[FAX] 03-6681-5295
[E-mail] milclub@churaku.jp

[受付時間] 9:30~17:00 (土・日・祝除く)

本誌掲載の記事・写真・イラスト等の無断転載を禁じます。

MILK CLUB

2023 Winter

Vol.139

ワタシを動かす、ミルクのチカラ。

03 MILK BOOK
『毎日、牛まみれ ～牛が好きすぎて酪農してます!～』

04 MILK TALK
料理家・動画クリエイター はるあんさん
楽しむ料理が私のライフスタイル

06 **特集** 次世代を担う酪農家たち
[Episode 2] 宮城県白石市・株式会社エムエスファーム
固定観念は持たない。いつだってチャレンジする姿勢を。

11 シン・酪農百科
[Vol.2] 牛の一生と生乳生産

12 解決!みるびー牛乳店
[第2話] 眠れない夜は、牛乳で乾杯

14 MILK RECIPE
たっぷりの牛乳と発酵食品で腸活レシピ

18 MILK CLUB SELECTION
年末年始を華やかに 心もあつたかホームパーティー

20 Good JOB! 酪農お仕事図鑑
培養士

21 NEWS & TOPICS

23 MILKのひろば

昔から牛乳はもちろん乳製品が大好きで、ミルクティーにしたり、忙しい朝はシリアルに入れたり。ヨーグルトは動画撮影中も出てくると食べちゃったりします(笑)。濃厚で自然な甘みがあるのにクセが

これからもレシピにたくさん牛乳を使います

誰かと一緒にわいわい作って食べるのも楽しいです。例えば、お子さんと一緒に手軽に作れるホットケーキは、ハムやネギ、すり下ろしたニンジン、チーズ、ミニトマトなどいろんなものを混ぜ込むと、見た目も楽しくおすすめです。

「簡単でおいしいレシピ」はたくさんありますが、プラス私は楽しく料理してほしい、そして料理を好きになってほしいと思っています。オリジナルキッチンブランドPicnikを立ち上げたのもそんな思いからでした。第一弾として小さめのお鍋とフライパンを発売。私自身、キッチンを自分好みにアレンジしたり、エプロンやタオル、ポウルなどかわいいキッチングッズを使うと気分が上がります。料理は毎日のことから、楽しい方がすすみますよね。

毎日のこと、だから料理は楽しく



幅広い料理になじむミルク、
“心強い味方”です。

PROFILE

はるあん

チャンネル登録者数約91万人、多彩なレシピを配信している。著書『コツは特にない。でも、100%おいしい! はるあんのベストおやつ』は第9回料理レシピ本大賞 お菓子部門の準大賞を受賞。

農林水産省との
コラボ動画はコチラから。



ないのが魅力で、いろんな料理になじんで味を引き立ててくれます。

牛乳で思い出すのが、わが家の「ずぼらホワイトソース」。お鍋に牛乳一本、薄力粉、バターを一緒に入れて火にかけてながら泡立て器でひたすら混ぜるだけ。塩コショウで味を調え、ふつふつして滑らかになったら出来上がり。小分けにして冷凍庫に入れておくといろんな料理に使えます。子どものころ、母のお手伝いでよく混ぜました。母は祖母から教えてもらったそうです。

コロナ禍で給食の牛乳がキャンセルになり消費がかなり落ち込んでいたとき、農林水産省とのコラボ動画『今こそおうちで牛乳大量消費! 簡単絶品レシピで3品! やっぱり乳製品っておいしいね!』でレシピを3品紹介しました。

今も牛乳の消費は落ち込んでいないと聞きます。酪農家さんがいなくなって、牛乳がなくなってしまうたらいろんな料理もおいしく作れなくなりますから、私も微力ながら乳製品を使ったレシピをたくさん発信していきたいと思っています。

以前出したおやつレシピ本『コツは特にない。でも、100%おいしい! はるあんのベストおやつ』は牛乳や生クリーム、バター、クリームチーズなどの乳製品をたくさん使ったおやつを紹介しています。手間や失敗しそうな工程をギリギリまで省いていますので、お子さんやお友達と一緒に作ってみてください。

PRESENT! はるあんのサイン入りグッズ

KEY GRAFFITI

牛柄モバイルバッテリー 1名様

『コツは特にない。でも、100%おいしい!』

はるあんのベストおやつ』 著者: はるあん 発行: ライツ社 2名様

●詳しくは23ページをご覧ください。



楽しむ料理が

私のライフスタイル

INTERVIEW

料理家・動画クリエイター

はるあんさん

毎日のごはんから、パンやお菓子までたくさんのレシピをYouTubeで紹介しているはるあんさん。2020年に初のレシピ本の発行、オリジナルキッチンブランドPicnik(ピクニク)のプロデュースなど、動画にとどまらず活躍の場を広げています。毎日の料理を楽しむ一助になればうれしいと語るはるあんの自然体で温かな空気は、さまざまな料理にすっと溶け込むミルクのようです。

パン作りがきっかけ、気がつくと料理が傍らに

小学生のころパンが大好きで、何気なく「パン食べたいな、パンで作れるんだ」と思ったのが私の料理の始まりです。「いきなりハードル高い料理から始めたね」と言われますが、好きなものからスタートするのが良かったのかもしれない。パンから毎日のごはん作りと、いつの間にか料理が私の生活の中心になっていました。だから動画を配信しようと思ったとき、私らしさを出せるのは料理だと素直に感じたのだと思います。「Haruane's Cooking Channel はるあんの美味しい動画」はそのような経緯で生まれました。

動画を見てくれた方から「作ってみたよ」「おいしかった」など、さまざまなコメントをいただきますが、うれしいのは「こんなふうにアレンジしてみました」とレシピを自分のオリジナルなものにしてくれたと

次世代を担う酪農家たち

Episode 2

東日本編

THE DAIRY FARMERS LEADING JAPAN'S NEXT GENERATION

少子高齢化による担い手不足。

物価の高騰や異常気象、牛乳消費の落ち込み…。

強い、強い、向かい風の今。

それでも未来の日本に酪農をつないでいこうと、

創意工夫で課題に挑む酪農家が全国にいます。

気候風土や地域の特性、経営ポリシーなど

100戸の酪農家がいれば100通りの酪農がある。

いち経営者、いち職業者、いち生活者でもある

彼らがつなぐ酪農のカタチとは。

彼らの“想い”に、会いにいきましょう。

MIYAGI



宮城県白石市

株式会社エムエスファーム

固定観念は持たない。 いつだってチャレンジする姿勢を。

青天の霹靂へまれきだった
酪農経営者への道

苦難の今、自らの手で道を切り拓いていこう。そんな強い気持ちで前に進み続ける佐藤工季さん(43)。宮城県白石市にある(株)エムエスファームの代表取締役として活躍する、次世代を担う酪農家です。

同牧場はもともと先代である父・正志さんが脱サラして始めた牧場で、佐藤さんの代で法人化し、規模拡大しました。

「実は就農当初、牛がどうやって子どもを産むかも知らなかった」と言う佐藤さん。今でこそ前向きな姿勢ですが、正直なところ酪農を好きで始めたわけではなかったといいます。「近すぎたから…でしょうか。大変な仕事という印象が強かったですし、やっぱり若いころは都会への憧れが強くて、町を離れたかった」と当時の思いを率直に語ります。

高校を卒業した佐藤さんは、仙台市での新生活をスタート。東京にも移り住み、飲食店や車の販売など幅広い仕事を経験しましたが、24歳で実家に戻り就職します。そして7年後の2011年、31歳という若さで経営のバトンを受け取ることになりました。

Those in the know

FEATURES OF MS-FARM

エムエスファームの特徴



CASE 1

肉牛のトレンドを考慮した黒毛和牛生産

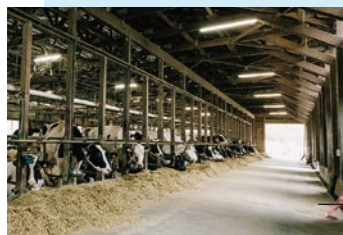
大きく育つ牛、肉質が良い牛など、その時々で求められる性質が変わりやすいため、肉牛農家のニーズを先読みする力も重要です。



CASE 2

捨てられる食材も上手に活用した発酵飼料

くず米や春雨、もやし粕、パイン粕、ビール粕など、その時々で発生する残さを発酵させて作る餌。コストを削減しながらも、牛が喜んで食べてくれるので一石二鳥！



CASE 3

ゆったりとくつろぎ、空気も新鮮な牛舎

前通路と中央通路を広く設計して、牛の快適性と人間の作業のしやすさを両立。開口部が広いので換気もしっかりできます。

出すためには、「雌牛」が妊娠して子を産まなければなりません。そして次の年も搾乳を行うためには、再び子を産む必要があります（11ページのシン・酪農百科を参照）。
エムエスファームの経営は、生乳生産のサイクルに受精卵移植による和牛子牛の生産・販売を組み入れているのが特徴です。
かつては人工授精（※2）を用いて乳牛のホルスタイン種（以下、ホル）の雌牛にホル雄牛を掛け合わせて子牛を産ませるのが一般的でした。一方で、同牧場では1産目は雌牛が生まれるホルの性選別精液（※3）を掛け合わせ、2産目以降は黒毛和種（以下、黒毛）の受精卵を移植して黒毛子牛を産ませるスタイルをとっています（図）。生乳生産からの収入をベース

にしなから、後継牛（※4）として牧場に残す子牛（ホル雌牛）以外を市場価値の高い黒毛子牛で販売し、経営を支える収入源とするのです。
この技術が経営に生きるためには繁殖成績（※5）が良いことが前提で、それを左右するのは毎日の飼養管理です。
さらに同牧場では、受精卵を作るための採卵を自社内で行い、自分の牧場で移植する以外の余剰卵を他の牧場にも販売。これも収入源の一つとなります。
ホルから純粋な黒毛を産ませる受精卵移植の活用は、昨今の酪農危機を契機に全国的に加速しつつありますが、地域の中でもいち早くこの技術に着目して導入を進めてきたことがエムエスファームの経営を後押ししています。

● 図

エムエスファームの受精卵移植の取り組み

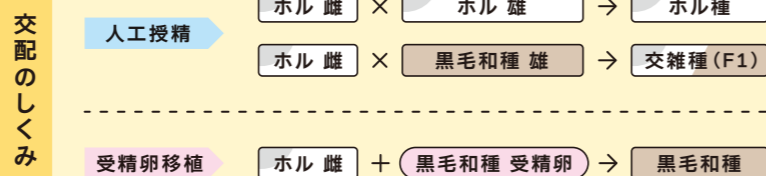
1産目



2産目以降

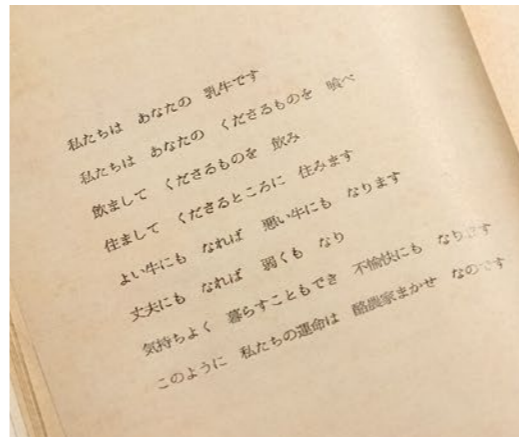


和牛子牛は3カ月齢で市場に出るのが一般的ですが、同牧場では9カ月齢まで育てて販売。設備や飼料のコストはかかるものの、取引価格が上がり、販売先も広がります。



交配のしくみ

● 写真1



次世代を担う酪農家たち

Episode 2 東日本編



2017年に新設された第2牧場。ホルスタインの搾乳牛を飼っています。第1牧場では和牛とホルの育成牛を中心に飼育。

特集 Feature

「就農したてのころは仕事が終わればすぐに外に出かけるような毎日。それでも徐々に『自分だったらこんな酪農をやってみたい』と目標が見え始めてきたタイミングで、父が突然病気に。まさか、こんなに早く経営を継ぐことになるとは思いませんでした」と振り返る佐藤さん。父の作業を手伝い、それなりに知識はあるつもりでしたが、「経営することに関しての知識と経験はゼロ。経営移譲した初年度は、残念ながら25頭の搾乳牛のうち10頭以上を分娩事故で亡くしてしまっ苦い経験もありました。」

心が震える言葉との出会い

そこから一念発起し、酪農を学び直していたある日。佐藤さんは現在の経営のベースにもなっている一つの言葉と出会います。それは『酪農家キーニイの牛飼哲学』に書かれている一節でした（写真1）。

「全ては自分の行動次第であること。いかに牛を健康に育てるか、牛に優しくなるかが経営にもつながっている。酪農の本質を突きつけられた感じがして、心が震えたのを今でも覚えています」

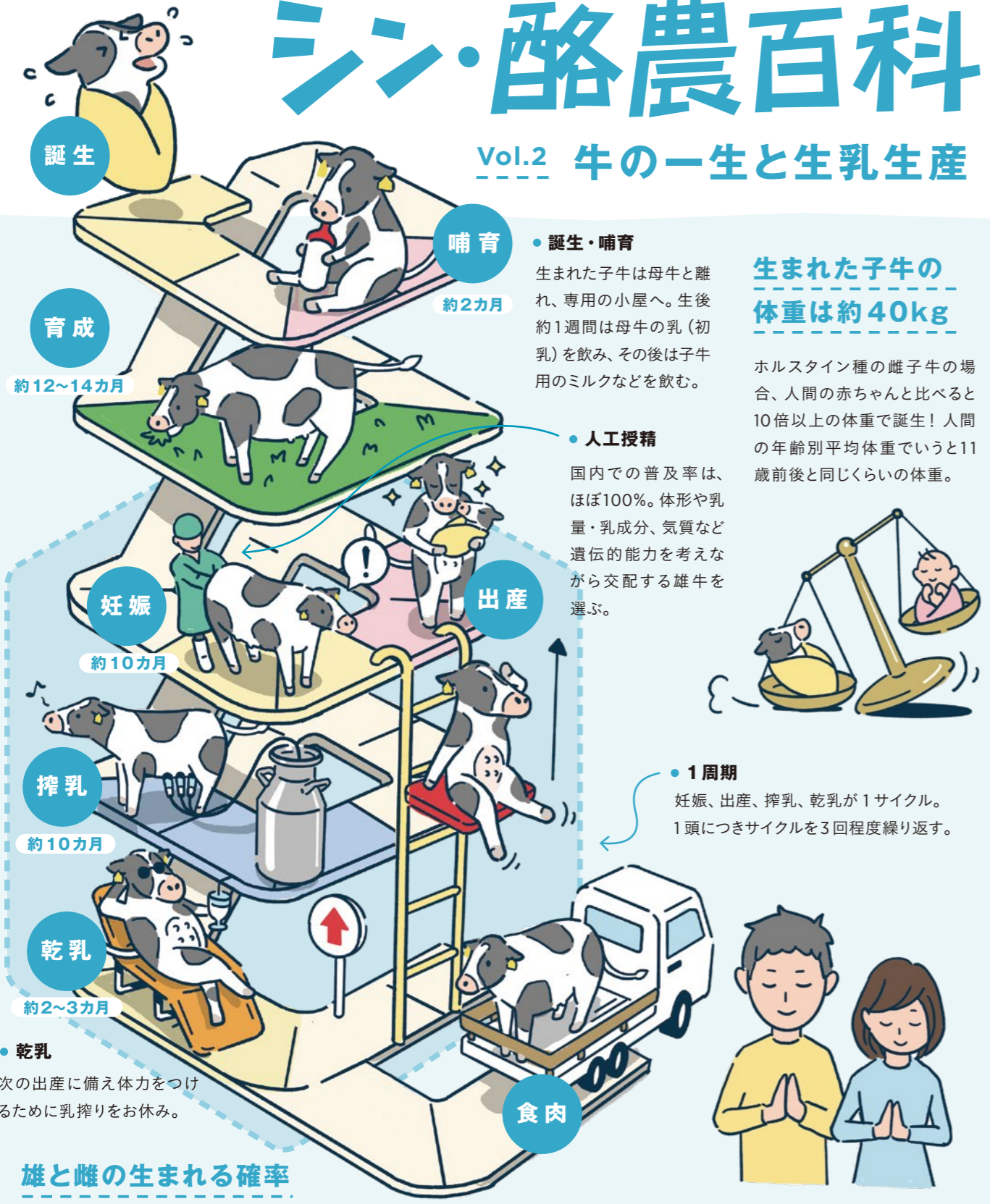
佐藤さんはその言葉をきっかけに「牛の生息はこれまでも、これから先も変わらない」と考え、酪農経営の根幹である基本の飼養管理の向上にまい進。飲み水をきれいな状態に保つ、産後の肥立ちが良くなるように乾乳期間（※1）にこそ餌をしっかり食べさせる、牛の体の清潔さや居心地の良い牛舎環境に気を配る…といった管理の質のレベルを上げ、経営を向上させていきました。

収入源の分散で経営基盤を盤石に

ところで皆さんは、生乳生産の仕組みをご存知でしょうか。牛がお乳を

シン・酪農百科

Vol.2 牛の一生と生乳生産



誕生・哺育
生まれた子牛は母牛と離れ、専用の小屋へ。生後約1週間は母牛の乳(初乳)を飲み、その後は子牛用のミルクなどを飲む。

人工授精
国内での普及率は、ほぼ100%。体形や乳量・乳成分、気質など遺伝的能力を考えながら交配する雄牛を選ぶ。

生まれた子牛の体重は約40kg

ホルスタイン種の雌子牛の場合、人間の赤ちゃんに比べると10倍以上の体重で誕生！人間の年齢別平均体重でいうと11歳前後と同じくらいの体重。



1周期
妊娠、出産、搾乳、乾乳が1サイクル。1頭につきサイクルを3回程度繰り返す。

雄と雌の生まれる確率 50対50

雄と雌が生まれる確率は、基本的にほぼ2分の1。最近では科学技術の発展で、約90%の確率で望んだ性別の子牛を産ませる技術(性選別精液)も活用されている。



命をいただくからには最後まで

搾乳の役割を終えた牛は、最後にはと畜されてお肉として私たちの食卓へ。皮はバッグや靴、骨はゼラチンの原料などにも活用。雄子牛は肥育農家で大きく育て、お肉として命をいただいている。

【参考資料】
新しい酪農技術の基礎と実際—酪農ヘルパー専門技術員必修—(基礎編・実技篇) (一社)酪農ヘルパー全国協会、
今さら聞けない基礎知識 酪農ジャーナル電子版【酪農PLUS+】、牛乳乳製品の知識 (一社)Jミルク、
ホルスタイン種雌牛の月齢別標準発育値 (一社)日本ホルスタイン登録協会、(一社)日本皮革産業連合会

Interviewee

INFORMATION

エムエスファーム
佐藤 工季 さん
Koki Sato



2004年就農。2011年に経営移譲し、(株)エムエスファームの経営者に。仕事の合間の楽しみはバイクでのツーリング。酪農家だけでなく、和牛農家や酪農に関わる企業の社員などとの交流を大切にしている。

- 従事者：5人
- 耕地面積：40ha (すべて採草地)
- 頭数：140頭
ホルスタイン種80頭、黒毛和種60頭
- 搾乳する牛は60頭
- 飼い方：つなぎ飼い
- 生乳生産量：638t / 年

先を読み、先手を打つ
常に先を読み、行動することで盤石な経営基盤づくりに努めてきた佐藤さん。世界情勢の雲行きが怪しくなり輸入飼料が高騰する以前から、濃厚飼料(※6)の一つである粕類を使った発酵飼料の入手ルートを確保するなど先手を打ってきました。
「新しい技術を取り入れたり、何かを変えようとする時、周囲からは牛をダメにするぞ...といったマイナスな意見ももらうことがよくあります。ですが、ある意味私は素人だったので酪農に対する固定観念がなくて。まずは

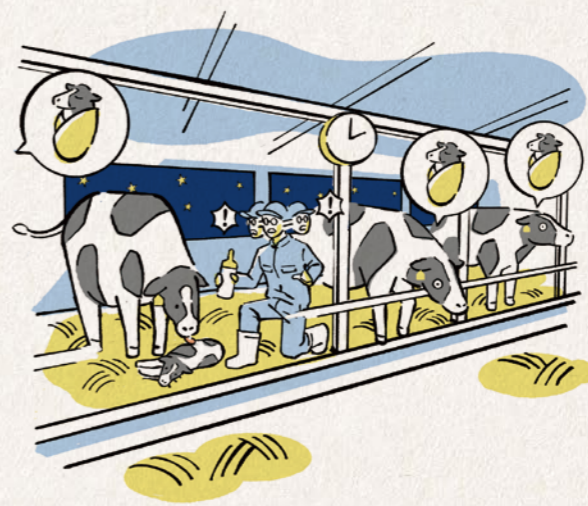
チャレンジしてみる。ダメならば方向転換すればいい。そうやって柔軟な思考で自分から何かを変えていかなければ、生き残れない時代になってきたのだと実感しています」
それでも現実的には、経営の厳しさはまだまだ続いています。「私たち酪農家は、アイデアと精いっぱい工夫で経営を続ける努力を。皆さんには、短い生涯の中で命を削りながら牛乳を生産してくれる牛たちへのことを応援する意味でも牛乳を飲んでいただきたいと願っています。そう語る佐藤さんの瞳は曇ることなく、この先の未来をどこまでも真っ直ぐに見つめていました。

脚注

- ※1 次の分娩に備えるため搾乳を中止し、牛の体を休ませる期間。
- ※2 雄牛から精液を採取し、希釈凍結して発情した雌牛の生殖器内に注入して受胎させる方法。
- ※3 科学的技術を用いて染色体にアプローチし、雄・雌を産み分けられる確率を高めた精液。
- ※4 酪農経営において飼育する搾乳牛の候補となる育成牛のこと。
- ※5 空胎日数、発情発見率、受胎率、妊娠率などを評価したもの。
- ※6 タンパク質や炭水化物、脂肪などの栄養を多く含み、繊維質が少ない飼。

〈解説〉

牛の出産は夜中に始まることもしばしば。1頭が産むと立て続けに子牛が生まれることもあるそうで、佐藤さんは最高で8頭の出産に立ち会ったのだとか。まさに爆誕！出産が予定通りにいかないのは、人の場合も“あるある”かもしれません。



酪農あるある川柳
モーやめて。
ベビー”爆誕”
丑三つ時。
令和五年冬
(宮城県・佐藤工季さん)

酪農家の皆さんからの「酪農あるある川柳」を募集しています。日々の“あるある”を五・七・五にのせてエピソードと共に教えてください。応募先は23ページのMILKのひろばをご覧ください。

みるぴー牛乳店

第2話 眠れない夜は、牛乳で乾杯

牛乳店で働くみるぴーとキャップンが、牛乳や乳製品の疑問、ウワサの真相を解決！ 今回のテーマは「睡眠」。

作：ミルクマイスター高砂



お話
聞いた人

女子栄養大学 上西 一弘 教授

栄養学の博士。牛乳とはカルシウムと骨の研究を始めたところからの長いお付き合い。スポーツに関わる栄養の研究もしている。好きなミルク料理はミルクたっぷりのクラムチャウダー。



登場
キャラクター

●みるぴー
代々続くみるぴー牛乳店の5代目(次男)。面倒くさがりで怠け者。兄が出ていったため、ししぶ家業の牛乳店を継いでいる。

●キャップン
ある日、何者かによって牛乳瓶(母)と引き離され一人ぼっちに。空腹で倒れていたところ、みるぴーに助けられた。真面目で正義感が強い。



牛乳とバターでキムチがマイルドに

牛乳 バター 発酵キムチ

Recipe No.01

キムチミルクソース DE オムレツ

材料 (1人分)

【キムチミルクソース】

- 発酵キムチ 50g
- 鶏もも肉 50g
- バター 10g
- 牛乳 150ml
- 水溶き片栗粉 片栗粉小さじ1/2
水小さじ1

【オムレツ】

- 卵 2個
- 牛乳 大さじ1
- 塩 ひとつまみ
- オイル 大さじ1/2
- ごはん 茶碗1杯分

ミルクポイント

キムチの酸味に牛乳を加えることでマイルドな味わいに。白米とも相性がぴったり!

作り方 How to cook

Check it out.

- 01 キムチは細かく刻む。鶏肉は2cm角にカットする。
- 02 フライパンにバター 5gと鶏肉を入れ中火で加熱。鶏肉の表面が白くなったらキムチを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- 03 牛乳を加え、フライパンの外側がフツツとしてきたら水溶き片栗粉を加えかき混ぜながらとろみを付ける。残りのバター 5gを加え、しっかり混ざったら火を止める。
- 04 オムレツの材料の卵・牛乳・塩をボウルに入れてよく溶きほぐす。フライパンをしっかりと温め、オイルを引き卵液を一気に流し入れる。中強火にしてへらなどでかき混ぜながら火を入れ、返さず片面焼きの半熟に仕上げる。
- 05 皿の中央にごはんを盛り04のオムレツをかぶせ、周囲に03のキムチミルクソースを流し入れる。

● お好みでネギ・大葉・ハーブ類などを添えてもOK

MILK RECIPE

ミルクレシピ



今回のテーマ たっぷりの牛乳と発酵食品で腸活レシピ

腸内の善玉菌を増やすためには、腸内細菌のエサとなる乳糖を含む牛乳と、発酵食品を組み合わせた食事が効果的/腸活は免疫力の向上の要でもあり、さらにおいしく食べることで風邪やインフルエンザから身を守ります。おいしい腸活で、寒い季節を乗り切りましょう!

YES/NOで
レシピを決定!

あなたはどんな腸活タイプ?



START

年に2回以上風邪をひかない

好きになるとハマるタイプ

辛党よりも甘党だ

探究心旺盛だ!

毎日納豆を食べている

夏よりも冬が好き

チャレンジ腸活

アレンジで継続腸活

サクッとラクチン腸活

自分にあまーく腸活

キムチミルクソース DE オムレツ



P15

新発見!! ミルクでキムチの辛さがマイルドに!新しい味わいを楽しみながらの腸活チャレンジレシピ。

塩麹ミルクディップ



P16

サラダ、お魚料理など、さまざまなお料理と相性抜群なディップ。お好きな組み合わせのアレンジで毎日腸活を!

台湾スープ (シェントウジャン)



P17

台湾の代表的な朝食として有名なシェントウジャンは、忙しい朝にこそ、一人分をさっと作れる時短レシピ。

甘酒ミルクおしるこ



P17

頑張りすぎずに大好きな甘いスイーツを食べながら免疫力をアップ。寒い冬こそホットデザートで体をぽかぽかに。

レシピ考案者 土上 明子 (つちがみ あきこ)

フードスタイリスト / 野菜ソムリエプロ/オリーブオイルソムリエ/食育インストラクター

旅先で学んだ各国の料理を、身近な食材で手軽に作れるレシピ作りとテーブル演出を手掛ける。テレビ、広告、web、雑誌でのレシピ提供、撮影協力をはじめ、調理専門学校非常勤講師、飲食店プロデューサーとしても活躍。



牛乳 酢 ザーサイ

Recipe No.03

台湾スープ(シェントウジャン)

材料 (1人分)

牛乳	200ml	乾燥桜エビ	2g
酢	小さじ2	小ねぎ(小口切り)	適宜
しょうゆ	小さじ1	ラー油	適宜
ザーサイ(みじん切り)	10g	油条(中国発祥の揚げパン)	適宜

作り方 How to cook

Check it out.

- 01 使用する器に熱湯を注ぎ、器が温まったらお湯を捨て水気を拭き取る。
- 02 小鍋で牛乳を沸かしたあと01の器に注ぎ入れ、酢を加える。この時かき混ぜずに30秒ほどそのまま放っておく。
- 03 牛乳と酢が分離してモロモロと軽く固まりだしたらザーサイ・桜エビ・しょうゆ・ネギ・ラー油を加えスープは完成。
- 04 油条またはごま油で両面を焼いたフランスパンを添え、浸しながらいただく。

- 油条は中国発祥の長い揚げパン。最近はアジア食品専門店や業務用食品を扱うスーパーなどで冷凍品が販売されています。

ミルクポイント

牛乳に酢を加えたら固まるまでかき混ぜない！これが上手に固めるポイントです。

作り方 How to cook

Check it out.

- 01 ボウルに白玉粉と牛乳を入れてよくこねる。耳たぶくらいの硬さになるよう白玉粉または牛乳を足しながら調整する。12等分くらいにして丸め、沸騰したお湯で茹でる。浮き上がってきたらザルに上げる(冷やさなくてよい)。
- 02 米麹甘酒・牛乳を鍋に入れ、沸騰直前で火を止め塩・甘納豆を加える。
- 03 白玉だんごを02に加えて、軽くなじませて器に盛る。

- 甘納豆は「白花豆」を使用しています。各種甘納豆・栗の甘露煮などでも代用可能です。
- ゆずの皮やクルミなどを散らしてもGood。

ミルクポイント

牛乳で白玉をこねるとモチっと感が強くなるので、温かい白玉スイーツにおすすめ。



牛乳 米麹甘酒

Recipe No.04

甘酒ミルクおしるこ

材料 (1人分)

[白玉]

白玉粉	80g	牛乳	80ml
-----	-----	----	------

[甘酒ミルク]

牛乳	80ml	塩	適宜
米麹甘酒(市販品)	80ml	甘納豆	30g



牛乳 塩麹

Recipe No.02

塩麹ミルクディップ

材料 (1人分)

牛乳	50ml
米油(精製植物油での代用も可能)	90ml
塩麹	小さじ2
リンゴ酢(他の酢での代用も可能)	小さじ2

フライドポテトの作り方

- 01 じゃがいもはよく洗い、皮付きのままラップに包み600Wで2分レンジにかけ、返してさらに2分、様子を見て竹串がスッと入るくらいまで繰り返す。
- 02 冷ましてからお好みの大きさにカットして160~170度の油で揚げる。熱いうちに塩を振る。

- 2度揚げするとさらにカリッと仕上がります。

作り方 How to cook

Check it out.

- 01 全ての材料を底が平らな容器に入れ、ハンドブレンダーを底面に付けた状態でかき混ぜる。下から乳化が進み10~20秒ほどで全体がマヨネーズ状に固まる。
- 02 塩味が足りなければ塩麹を足しながら味を調える。

- お好みにピンクペッパーやハーブを加えることでバリエーションが楽しめます。
- 今回はフライドポテトにディップするスタイルでご紹介しましたが、野菜サラダ、サンドイッチ、タルタルソースなどにもおすすめです。

ミルクポイント

分離すると水っぽくなるので、早めに使い切りましょう。(冷蔵保存で3~4日を目安に)

年末年始を華やかに
心もあつたか
ホームパーティー



MILK CLUB
SELECTION
2023 WINTER

年末や新年会など、
家族や友人と過ごす
かけがえないひととき。
こだわりのメインから
映えるデザートまで、
ミルクを使った
おいしいメニューが
テーブルに勢ぞろい。
準備ができたなら、
パーティーの始まりです。



美瑛ファーム・美瑛放牧酪農場
チーズフォンデュ 2個セット 4,100円(税込)

東京都内でベーカリー「VIRON」を運営する老舗パンメーカーが母体の美瑛ファーム。パンに使う乳製品を自社で開発・製造するために開かれた美瑛放牧酪農場では、北海道・美瑛町の雄大な自然の中で「牛をありのままの姿で飼育する」という理念に基づき、ストレスフリーな通年放牧を行っています。「チーズフォンデュ」には、2023年度ALL JAPANナチュラルチーズコンテストで農林水産大臣賞に輝いたチーズ「フロマージュ・ド・美瑛」を使用。添加物や保存料は一切含まれておらず、フランスで親しまれる本格的な味わいを気軽に楽しめます。牧場内にあるチーズ工房では、熟成庫を見学することもできます。

DATA 【住所】〒071-0473 北海道上川郡美瑛町字新皇平和5235
【営業時間】5～10月：10:00～17:00 / 11～4月：10:00～16:00
【定休日】無休(年末年始を除く)

ご注文 【TEL】0166-68-6777
【WEB】<https://biei-farm.co.jp>



高秀牧場
牛柄ロールケーキ 1個 1,800円(税込)
プレーン、他2種類

発売以来、大人気のロングセラーとなっている「牛柄ロールケーキ」。牧場で搾った牛乳で作る自家製練乳のミルククリームを、ふわふわの生地で包み込んでいます。ココアで描く柄はすべて手作業で仕上げられ、一本一本で柄が異なる見た目も楽しい「牛のかわいさ」が詰まったスイーツです。のどかな田園風景が広がる千葉・いすみ市で長年「循環型酪農」に取り組んできた高秀牧場では、生乳ができるまでの過程を学べる約2時間の酪農体験コースをご用意。乳搾りやブラッシング、バター作りなど子どもから大人まで楽しめる多彩なアクティビティを通して、「食育」の大切さを伝えています。

DATA 【住所】〒298-0106 千葉県いすみ市須賀谷1339-1
【営業時間】10:00～17:00 【定休日】木曜

ご注文 【TEL】0470-62-6669
【WEB】<https://www.takahide-dairyfarm.com>



オオヤブデリーファーム
ヨーグルトディップ
プラスワン 1個(200g) 972円(税込)

西日本でも有数の酪農地帯である熊本・合志市にあるオオヤブデリーファームでは、牧場で搾った新鮮な生乳を生かしたこだわりの乳製品をラインアップしています。「ヨーグルトを食卓の中心に」という想いから開発された「ヨーグルトディップ プラスワン」は、マヨネーズのような風味と味わいが特徴的な、和洋問わずさまざまな料理と相性抜群の便利でヘルシーな一品です。食材に合わせて他の調味料をプラスし、自分好みにアレンジするのもおすすめ。牧場にはカフェメニューを楽しめる直営店「みころLab」や、トウモロコシ畑の迷路などの体験施設も併設されています。

DATA 【住所】〒861-1102 熊本県合志市須屋2541
【営業時間】10:00～16:00
【定休日】不定休(詳しくはお問い合わせください)

ご注文 【MAIL】support@oyabudairyfarms.com
【WEB】<https://shop.oyabudairyfarms.com/shop>



PRESENT! こちらで紹介した商品を読者の方へプレゼントします。詳しくは23ページをご覧ください。

イベントで生まれた、ミルクの輪

2023年、秋晴れのもと開催されたミルクにまつわるイベントの数々。家族や友達はもちろん、その場で知り合いになる方も。見て、触って、飲んで、食べて、話して…。ミルクの輪が広がります。ミルクを通して酪農に思いを巡らすひと時をのぞいてきました。

NEWS & TOPICS

→ ニュース&トピックス

TOPIC 1

(一社)中央酪農会議 主催

第14回 ALL JAPAN ナチュラルチーズコンテスト

10/25
10/26
開催

国産ナチュラルチーズの製造技術向上などを図る目的で1997年度から始まった同コンテストは、今回で14回を数えます。農林水産大臣賞を受賞した(株)美瑛ファーム・美瑛放牧酪農場の小熊章子さんは「牛たちと携わってくれた皆さんに感謝です。通年放牧で伸び伸び育った牛たちのミルクから熟成すること29カ月、おいしいチーズができました」と喜びを語りました。山本博紀審査員長は「日本のチーズ工房は横のつながりが強く、お互いが切磋琢磨して世界で通用するチーズになっています。これからも頑張してほしい」と総評しました。



上位3賞とベスト・トライアル賞受賞の皆さん
(審査員特別賞受賞者は都合により欠席)






全国109者248作品が集まりました

審査は
外観・色調 + 組織 + 風味
で官能評価

- 一次審査 30作品が優秀賞以上に決定
- 二次審査 10作品が金賞に決定
- 最終審査 金賞の中から上位3賞と審査員特別賞が決定

最終審査は一般公開で実施!

NEW! トライアル部門審査
今回から新たに独立して審査することになったトライアル部門は官能評価に加え、製品コンセプト等の内容も重視

<p>農林水産大臣賞</p>  <p>「フロマージュ・ド・美瑛」 (株)美瑛ファーム 美瑛放牧酪農場(北海道)</p>	<p>農畜産業振興機構理事長賞</p>  <p>「アカショウビン」 三良坂フロマージュ(広島県)</p>	<p>中央酪農会議会長賞</p>  <p>「丹波ブルー」 丹波チーズ工房(兵庫県)</p>	<p>審査員特別賞</p>  <p>「瀬棚-SETANA」 CHEESEDOM(北海道)</p>	<p>ベスト・トライアル賞</p>  <p>「いちじくプッラータ」 CHEESE STAND(東京都)</p>
---	---	--	--	--

総勢約600名、チーズ好きさん集合!

式典後、4年ぶりに開催した展示試食会。りんごの木でスモークしたチーズや数日間熟成したホエイ(乳清)で作ったリコッタなど自分のお気に入りの舌鼓を打ちながら、「生産者と直接話せる機会は貴重。リーフレットなどでどのように牛を育てているのかも分かって楽しい」と東京都内から参加した方は言います。出品生産者の皆さんは「自分たちで育てている牛だからミルクの質は一番分かります。それを最大限に生かしたチーズをぜひ味わってほしい」と口をそろえます。チーズ生産者と一般参加者の交流の輪がたくさん見られる試食会になりました。



チーズ生産者と一般参加者の間で会話の花が咲きます



チーズを挟んで笑顔の一般参加者の皆さん
この日知り合ったとか

このほかにも全国にはたくさんのチーズ工房、おいしいチーズがいっぱいあります。皆さんもお気に入りのチーズを探してみてくださいね!
今回ご紹介しきれなかったチーズの出品リスト・受賞作品リストは中央酪農会議のWEBサイトをチェック!

<https://www.dairy.co.jp/cheesecontes/index14.html>

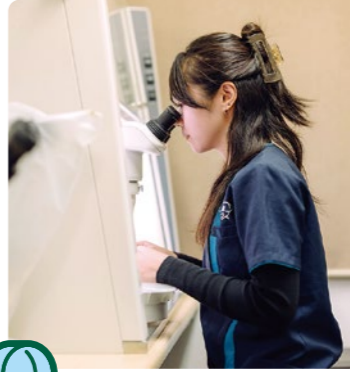


Good JOB! 酪農お仕事図鑑

【培養士】 匠の技術がキラリ★ 最先端の技術で 生命の誕生をサポート

乳牛に和牛の受精卵を移植し、市場で高く評価される和牛子牛を産ませる技術が徐々に進歩しており、その一翼を担うのが培養士です。培養士の仕事は、採取した卵子を粘液や不純物が混じったシャーレから取り出す作業から。取り出した卵子は専用の機械で22時間成熟培養し、その後調整した精液に入れて受精がスタート。6時間後に卵子の周りを囲う卵丘細胞をはがすため、卵子だけをピペットで吸い出します。卵子は0.2ミリメートルと実に緻密な作業。手先の器用さと集中力が必要とされる、培養士の最初の難関です。それから7日間かけて培養し、細胞分裂が進んで移植に適しているものは凍結するか新鮮卵として酪農家のもとへ届けられます。細胞分裂の見極めは大変微妙な差で、これができれば一人前と言えるもう一つの難関です。「信頼は技術から」をモットーに、和牛の受精卵移植と培養に特化して最先端技術を追求する株式会社ノースブルで働く培養士の加藤なつさん

HAPPY POINT
できる作業が増え、移植できる卵の発生率が上がった時に、自分の成長を実感!



は、めきめきと技術を身に付け成長中。「受精卵は命の源であり、酪農家さんの経営に関わることで、一つの作業が真剣勝負です。もつと知識と経験を積んで、皆さんに寄り添った提案ができる培養士になりたい」と瞳を輝かせます。ちなみに、牛の体外受精は人間の不妊治療と通じるところも多く、互いに技術や情報を共有して発展しているとか。生命の誕生を助ける技術は、人も牛も日進月歩なんです。

※乳牛への受精卵移植については6ページからの「特集」もご覧ください。

HARD POINT
培養の各段階にかけられる時間が細かく決められているため、作業は時間との戦い!

ピペット
卵子を扱う時に登場するガラス製の道具。チューブを使って口で空気を吸う力を利用して、卵子を取り出す。



シャーレ
未受精卵を採取してきた時に入れられている容器。



倒立顕微鏡
正立顕微鏡と逆で、標本を下から見る構造の顕微鏡。受精卵の細胞分裂の度合いを見極める時に使用。

WORKER'S PROFILE
【名前】加藤なつさん
【所属】株式会社ノースブル
【勤務期間】1年

読者プレゼント

PRESENT

アンケートにお答えいただいた方に、
MILK CLUB 編集部が厳選した乳製品やミルクグッズをプレゼント!

No.1

P03 MILK BOOK **3名様**
「毎日、牛みれ～牛が好きすぎて酪農してます!～」

No.2

P04~05 MILK TALK
はるあんさん サイン入りグッズ 合計3名様

- KEY GRAFFITI 牛柄モバイルバッテリー 1名様
- はるあんさん レシピ本「はるあんのベストおやつ」 2名様

No.3

P18~19 MILK CLUB SELECTION
乳製品ギフトセット 合計6名様

- 美瑛ファーム・美瑛放牧酪農場 チーズフォンデュセット 2名様
- 高秀牧場 牛柄ロールケーキバラエティセット 2名様
- オオヤブデイリーファーム 新商品とミルクセット 2名様

※ プレゼントNo.2とNo.3は商品の種類は選べません。当選をお楽しみに!

プレゼント応募方法

● WEBフォームで応募

<https://forms.gle/JN6Alt44CJDHJ4fz8>

こちらのURLにアクセスして回答をお送りください。



● メールで応募

アンケートの回答(質問番号+回答)/希望のプレゼント番号/氏名・郵便番号・住所・電話番号・性別・年齢・職業を記載し、milkclub@imf.co.jp までお送りください。

● ハガキで応募

アンケートの回答(質問番号+回答)/希望のプレゼント番号/氏名・郵便番号・住所・電話番号・性別・年齢・職業を記載し、下記までお送りください。

〒100-0006 東京都千代田区有楽町2-7-1 有楽町イトシア12階 株式会社アイ・エム・エフ「MILK CLUBプレゼント・おたより」係

■ 個人情報の取り扱いについて

MILK CLUBへの投稿、応募に記載の個人情報は、MILK CLUB事務局からの連絡、賞品発送に利用します。投稿はMILK CLUB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。

● アンケート

1. ご自身またはご家族が酪農家ですか?
2. 本誌を手にするのは何回目ですか?
3. 本誌をどこで入手しましたか?
(スーパー店舗名などもご記入ください)
4. 興味深かった記事を教えてください。
(1つ以上、3つまで)
5. 今後取り上げてほしいテーマ(コンテンツ、人物、レシピなど)はなんですか?
6. 本誌への感想をご自由にご記入ください。

● 応募締め切り

2024年1月31日(水) ※当日消印有効

※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当選できない場合があります。

CHECK IT! MILK CLUBのInstagram もチェックしてね!

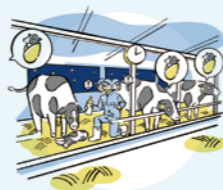
本誌未公開の牧場風景、いつでも見返せるレシピ、誌面制作の裏側など、MILK CLUBをさらに楽しむコンテンツをお届けします。



@milkclub1991

CHECK IT! 「酪農あるある川柳」を大募集!

酪農家の皆さんからの「酪農あるある川柳」を募集します! 日常の飼養管理、酪農業との関わりの中にあふれている“あるある”を、五・七・五にのせてエピソード(解説)と共にお願いします。応募先はプレゼント・アンケート募集先と同じです。作品は本誌に掲載する可能性があります。



● Vol.138 お詫びと訂正

MILK CLUB Vol.138・11ページ「シン・酪農百科」の濃厚飼料の説明におきまして、本文中に誤りがございましたので下記の通り訂正いたします。読者の皆様ならびに関係者の皆様にご迷惑をおかけしたことを謹んでお詫び申し上げます。

【誤】とうもろこし、大豆、粕類、魚粉などさまざま。
【正】とうもろこし、大豆、粕類などさまざま。

※ 令和5年11月時点で、国内での魚粉の牛用飼料利用は禁止されています。

TOPIC 2

思いっきり牛乳を楽しんだ一日!



11/3開催

(一社)Jミルク主催 ワクワク・ゴクゴク・パクパク 土日ミルクフェス

東京都江東区で「ワクワク・ゴクゴク・パクパク 土日ミルクフェス」が開催されました。全国の酪農家や乳業関係者、ミルクファンが「給食のない休日は、おうちで牛乳を飲もう」をテーマに牛乳・乳製品に関するステージイベントやお仕事体験、クイズ、飲み食べ比べを企画。訪れた多くの親子連れは本物の牛の大きさに目を丸くしながら、牛乳づくしの一日を満喫していました。



うまく搾れるかな!?



全国の牛乳パックが一堂に展示!



牛乳にまつわるクイズにチャレンジ!



オープニングイベントにはお笑いタレントの「おいでやすこが」と「3時のヒロイン」が登場。大喜利やクイズに挑戦!



千葉県牧場から本物の牛さん親子が来場!

TOPIC 3

NEW! 酪農応援アンバサダー アイドルグループ「高嶺のなでしこ」と一緒に酪農を応援しよう!

(一社)中央酪農会議は10月16日の世界食糧デーをきっかけに、「酪農応援アンバサダー」にアイドルグループ「高嶺のなでしこ」を起用した酪農応援プロジェクトをスタート。クリエイターユニットHoney Works(ハニーワークス)が作詞・作曲した「いつか私がママになったら」の歌唱のほか、メンバーの春野莉々さん・松本ももなさん・粉山ひめりさんによる酪農体験の様子、酪農家からのメッセージを詰め込んだ2本の動画を公開中です。飼料価格の高騰など、厳しい環境に直面している酪農家の皆さん。安全・安心でおいしい牛乳を生産するための、毎日のご苦勞がしのべれます。読者の皆さんも高嶺のなでしこと一緒に酪農を応援してくださいね!



ナチュラルチーズコンテストではプレゼンターとして登壇

● 酪農家メッセージ動画

https://youtu.be/IcnE0GU7v1?si=_4WurdCdpqWTaj5J



● 酪農体験動画

<https://youtu.be/RbrtKRtNmPy?si=0UHhfUuooFBWmpIB>

