

# MILK CLUB

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

2024  
Spring

Vol.140

INTERVIEW

高嶺のなでしこ

アイドルグループ・酪農応援アンバサダー



ミルクにワクワクしっぱなし。

MILK RECIPE



ミルククラブ 140号 令和6年2月29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、効果的なかぜ予防になります。

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

## 『すがたをかえる食べもの④ 牛乳がへんしん!』

監修 お茶の水女子大学教授 香西みどり

発行 Gakken



工場見学さながらの臨場感  
多彩に変化する牛乳の世界

生クリームにプリン、アイスクリーム、チーズ。姿、形は異なりますが、どれも牛乳から作られた食べものばかり。牛乳は加工方法や別の食材との組み合わせで大変身するんです。では、一体どのように変身するのでしょうか？ 答えは絵本の中で解き明かされます。

ページをめくると、そこはさまざまな乳製品の製造工場。写真を見ながら工程をたどると、牛乳の形状や色がどんどん変わっていく様子が分かります。加工による成分の変化、乳酸菌による発酵の仕組みといった専門的な内容も、かわいいうキャクターがやさしい語り口で解説。工場見学のような臨場感も相まって興味深く学べます。

家庭でできる加工方法もあるので、親子で料理やお菓子作りに挑戦してみたいかがでしょう。牛乳の変化を観察できて自由研究にもピッタリです。牛乳の歴史、世界のチーズ図鑑など知的好奇心をくすぐる情報も。牛乳の多彩さと奥深さを親子で楽しめる一冊です。

PRESENT! こちらで紹介した本をプレゼントします。詳しくは22ページをご覧ください。



MILK CLUB Vol.140  
2024 Spring

2024年2月29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

2024 Spring

Vol.140

## ミルクにワクワクしっぱなし。

03 MILK BOOK  
『すがたをかえる食べもの④ 牛乳がへんしん!』

04 MILK TALK  
アイドルグループ・酪農応援アンバサダー 高嶺のなでしこ  
私たちらしく牛乳のおいしさを伝えたい

06 **特集** 次世代を担う酪農家たち  
[Episode 3] 鳥取県南部町・西谷牧場  
この土地で生きる酪農家として、今できることを前向きに

11 シン・酪農百科  
[Vol.3] 牛の飼い方

12 解決!みるびー牛乳店  
[第3話] あなたにピッタリの乳製品は、どちらですか?

14 MILK RECIPE  
アレンジも楽しめる! ミルクたっぷりストックレシピ

18 MILK CLUB SELECTION  
個性の数だけ味わいがあるチーズとの出逢い

20 Good JOB! 酪農お仕事図鑑  
農協職員

21 MILKのひろば

酪農家の皆さんの  
牛たちへの気配り、素敵です。

瞬間と終わった後しか覚えていないくらい緊張していたのですが、「これから始まるんだ」と思ったのを鮮明に覚えています。  
**初山** 2年目はよりたくさんの方の目に留まるよう、一つひとつのパフォーマンスを大切に、いつか日本武道館に立つのが私たちの目標です。

初めて知ったことばかり、  
酪農体験は驚きの連続

**松本** 23年10月、酪農応援アンバサダーに就任させていただいたとき、新曲『いつか私がママになったら』のライブパフォーマンスを行いました。この曲には食べ物に命やその命を育てる方が関わっていることを考えさせられる、ありがたいうの気持ちや「ちやこちそうさま」の意味が込められています。歌っている私たちも聞いている方も心が温かくなる曲です。たくさんの方に聞いていただきたいです！  
**春野** レコーディング前に神奈川県伊



PROFILE

高嶺のなでしこ

上: 春野莉々 / 中: 初山ひめり / 下: 松本ももな

JDOL AUDITIONで選ばれた7名と、元「ラストアイドル」のメンバー 3名で2022年8月に結成された10人組の女性アイドルグループ。『美しく生きろ/恋を知った世界』でビクターエンタテインメントより2月にメジャーデビュー。



PRESENT! 高嶺のなでしこサイン入りグッズ

KEY GRAFFITI 牛柄モバイルバッテリー 1名様  
MILK JAPAN オフィシャルTシャツ 2名様

●詳しくは22ページをご覧ください。

中央酪農会議の酪農応援  
アンバサダー動画はコチラから

酪農家  
メッセージ



酪農体験



私たちがらしく  
牛乳のおいしさを  
伝えたい



INTERVIEW

アイドルグループ・酪農応援アンバサダー  
高嶺のなでしこ

春野 莉々さん / 初山 ひめりさん / 松本 ももなさん

2022年8月T-1F(東京アイドルフェスティバル)でステージデビューを果たし、24年2月にはビクターエンタテインメントよりメジャーデビューシングル『美しく生きろ/恋を知った世界』をリリースした10人組アイドルグループ高嶺のなでしこ。23年の世界食糧デーの際に酪農応援アンバサダーに就任し、牛乳の消費促進活動も行っています。底冷えする寒さの中、初山さん、松本さん、春野さんは、はじける笑顔で酪農応援アンバサダーについて語ってくれました。

2年目は、たくさんの方に  
高嶺のなでしこを知ってほしい

**初山** 高嶺のなでしこを結成してわずか1年半でメジャーデビューさせていただくことになり、とても幸せなことだと感じています。各地のツアー巡りや1周年記念ライブ、リリースイベントなど振り返るとあっという間でしたが、とても貴重な、濃い時間を過ごしました。  
**松本** ずっとコロナ禍でしたが、1周年記念ライブは海外や全国からファンの皆さんが来てくださったので、私たちも客席に降りて近い距離で皆さんと一緒にパフォーマンスを楽しめました。とても素敵な景色で今も忘れられません。  
**春野** 私はステージに初めて立ったのが2022年のT-1F。ステージに立った

# 次世代を担う酪農家たち

THE DAIRY FARMERS LEADING JAPAN'S NEXT GENERATION

MILK CLUB 2024 Spring

Episode 3

西日本編

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。



毎日違うから酪農は面白い

地域と共生する酪農を目指した  
いー。そう未来を語る西谷拓実さん  
(32)は、鳥取県南部町にある西谷牧  
場の3代目。この若さながら経営者  
として10年近い経験があり、所属する  
大山乳業農業協同組合(以下、大山  
乳業)の最年少理事として鳥取県の  
酪農を盛り上げる、次世代を担う酪  
農家です。

西谷さんは高校卒業後、北海道に  
ある酪農学園大学短期大学部へ進  
学。繁殖管理(※1)の研究室に所属  
して理論と実感を学び、実家の牧場  
に戻って就農しました。「酪農は同じ  
ことをやっているようでも、毎日違う。  
それが面白いんですよね。課題を解決  
して良くなることもあれば、少しずつ  
違った課題も生まれてくる。今、よう  
やく酪農というものが分かり始めた  
くらい。まだまだですね」と笑います。

土地の制約と飼料高騰の  
ダブルパンチ

実は西谷牧場が位置する鳥取県西  
部エリアは、決して「酪農に適した土  
地」とは言い難い環境にあります。そ  
の理由の一つは、餌となる牧草や飼料  
用トウモロコシを育てる農地が圧倒  
的に少ないということ。牧場の周辺は

鳥取県南部町 西谷牧場

## この土地で生きる酪農家として、 今できることを前向きに

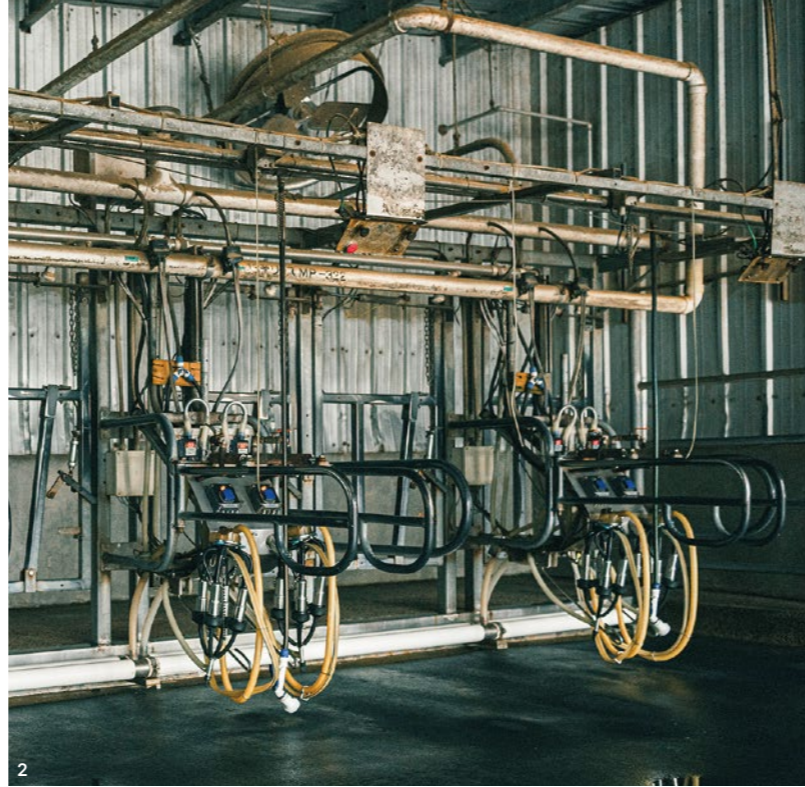
Those in the know

# FEATURES OF WEST VALLEY FARM

西谷牧場の特徴



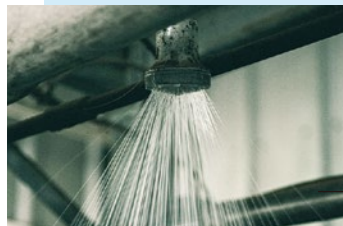
- 1 左から拓実さん、父の階喜さん、大山乳業指導部の今吉さん。月例ミーティングでは、飼料や牛の健康状態をデータに基づいて検証。関連機関や企業が一緒に酪農を盛り上げています。
- 2 フリーストール牛舎では、牛を搾乳場へ連れて行って搾乳を行います。西谷牧場ではアプレストバーラーを採用。
- 3 母の幸子さんも作業をサポート。拓実さんの妻・佳代子さんは哺乳や搾乳を担当し、家族が一丸となって酪農経営に向き合っています。



CASE 1

## 牛のウンチがベッドに!? 制約の中で生まれた戻し堆肥

牛のフンにおがくずや乳酸菌を混ぜて4カ月間発酵させると、匂いがなく、サラサラの状態に。大腸菌や有機物がほとんどなく敷料として再利用できます。牧草が少なく堆肥を還元しにくい土地ならではのアイデア!



CASE 2

## 牛も人間と同じ さっぱりシャワーで暑熱対策

気温が高い日は、搾乳時にパーラーでシャワーをかけます。ミスト(細霧器)と比べ、湿度が上がらないのが特徴。シャワーの後は、牛たちも気持ちよさそうな顔に。



CASE 3

## おいしさの秘密 大山乳業の白バラ認証

年2回、牧場の巡回審査を実施し、38の審査項目と11の重要管理点をクリアした酪農家に与えられる大山乳業の独自認証制度。安全・安心な生乳生産に向けた努力の証です!

「就農した10年前と比べると、確実に気温が上がっているのを実感しています」と危機感を募らせる西谷さん。これまでも夏場の繁殖管理には悩まされてきましたが、大学での学びを生かしてなんとか受胎(※2)を成功させ、繁殖に影響が及びます。

「就農した10年前と比べると、確実に気温が上がっているのを実感しています」と危機感を募らせる西谷さん。これまでも夏場の繁殖管理には悩まされてきましたが、大学での学びを生かしてなんとか受胎(※2)を成功させ、繁殖に影響が及びます。

もう一つの敵しきは、35℃以上が長期間続く高温多湿な夏の気候。暑さが苦手なホルスタイン種にとっては過酷な環境で、夏バテを起こし体調や繁殖に影響が及びます。

「就農した10年前と比べると、確実に気温が上がっているのを実感しています」と危機感を募らせる西谷さん。これまでも夏場の繁殖管理には悩まされてきましたが、大学での学びを生かしてなんとか受胎(※2)を成功させ、繁殖に影響が及びます。

「就農した10年前と比べると、確実に気温が上がっているのを実感しています」と危機感を募らせる西谷さん。これまでも夏場の繁殖管理には悩まされてきましたが、大学での学びを生かしてなんとか受胎(※2)を成功させ、繁殖に影響が及びます。

●写真



草を育てるほか、地元の豆乳工場から廃棄されるおから(左写真)を餌の一部に活用する試験をスタートしました。かねてより暑さ対策には試行錯誤を続けてきましたが、扇風機の風向や

地球環境や世界情勢だけでなく、もっと身近なところにも変化が起こっています。それは、世代の変化です。酪農はもとより農業全体です。ますます酪農が進み、若い世代の消費者ほど農業風景、生産現場で働く人たちの

風量を検証して効果的な位置に適切な数を設置したり、湿度を上げることなく牛の体感温度を下げるユニークな試みとして牛用シャワーも開発。徐々にこれらの効果が現れ始めています。新しいものを取り入れる時は誰もが躊躇(ちゅうず)してしまうのですが、軽やかに挑戦を続けているのが西谷さんらしさかもしれません。

「就農した10年前と比べると、確実に気温が上がっているのを実感しています」と危機感を募らせる西谷さん。これまでも夏場の繁殖管理には悩まされてきましたが、大学での学びを生かしてなんとか受胎(※2)を成功させ、繁殖に影響が及びます。

「就農した10年前と比べると、確実に気温が上がっているのを実感しています」と危機感を募らせる西谷さん。これまでも夏場の繁殖管理には悩まされてきましたが、大学での学びを生かしてなんとか受胎(※2)を成功させ、繁殖に影響が及びます。

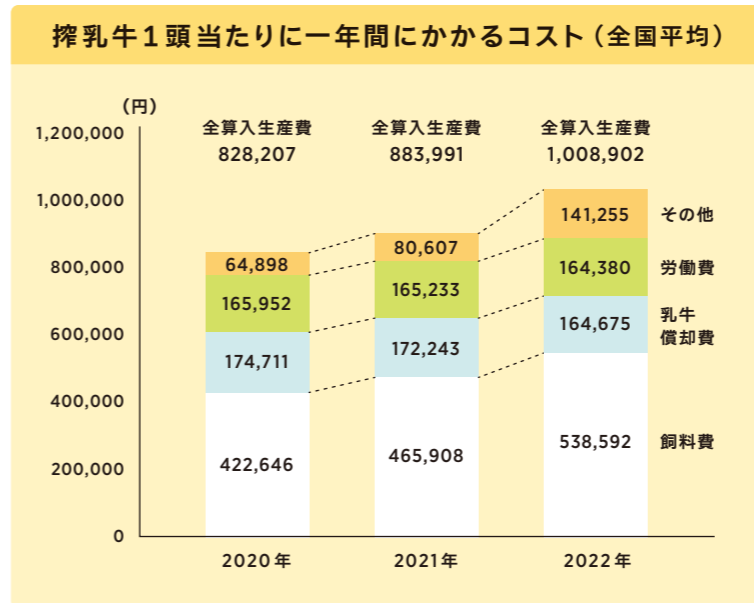
「就農した10年前と比べると、確実に気温が上がっているのを実感しています」と危機感を募らせる西谷さん。これまでも夏場の繁殖管理には悩まされてきましたが、大学での学びを生かしてなんとか受胎(※2)を成功させ、繁殖に影響が及びます。

「就農した10年前と比べると、確実に気温が上がっているのを実感しています」と危機感を募らせる西谷さん。これまでも夏場の繁殖管理には悩まされてきましたが、大学での学びを生かしてなんとか受胎(※2)を成功させ、繁殖に影響が及びます。

## 次世代を担う酪農家たち

Episode 3 西日本編

●図



※農林水産省 農業経営統計調査 牛乳生産費より作成

稲作や果樹栽培が盛んで牧草を育てるためのまとまった土地を確保しにくく、これまでは自分たちで草作りを行う方がコストも割高になるため、海外からの輸入に頼らざるを得ませんでした。

その状況はロシアによるウクライナ侵攻に端を発した飼料高騰で、とてつもなく厳しいものに。飼料(牧草や穀物)の価格は、今までに見たことのない金額へと跳ね上がっています。

「以前は1頭当たり1日17000、18000円ほどかかっていた飼料代が、1000円以上も値上がりしました。ここまで価格が上がると、経営努力でコストカットしようにも手の打ちようがありませんでした(図)」

牛は子牛を出産しなければお乳を出しません。つまり繁殖管理と受胎がうまくいかなければ生乳を出荷できず収入につながらないばかりか、私たちの食卓にも影響を及ぼすことに

なりかねません。これらは今、西谷牧場だけの課題ではなく、日本全国の課題でもあるのです。

基本を見直し、新しいチャレンジも

「こういった環境だからこそ、父親の代より『1頭から無駄なく搾る』ことをモットーにしてみました。それを今まで以上に強く感じているところです。飼料を効率良く使う、牛を病



## Vol.3 牛の飼い方

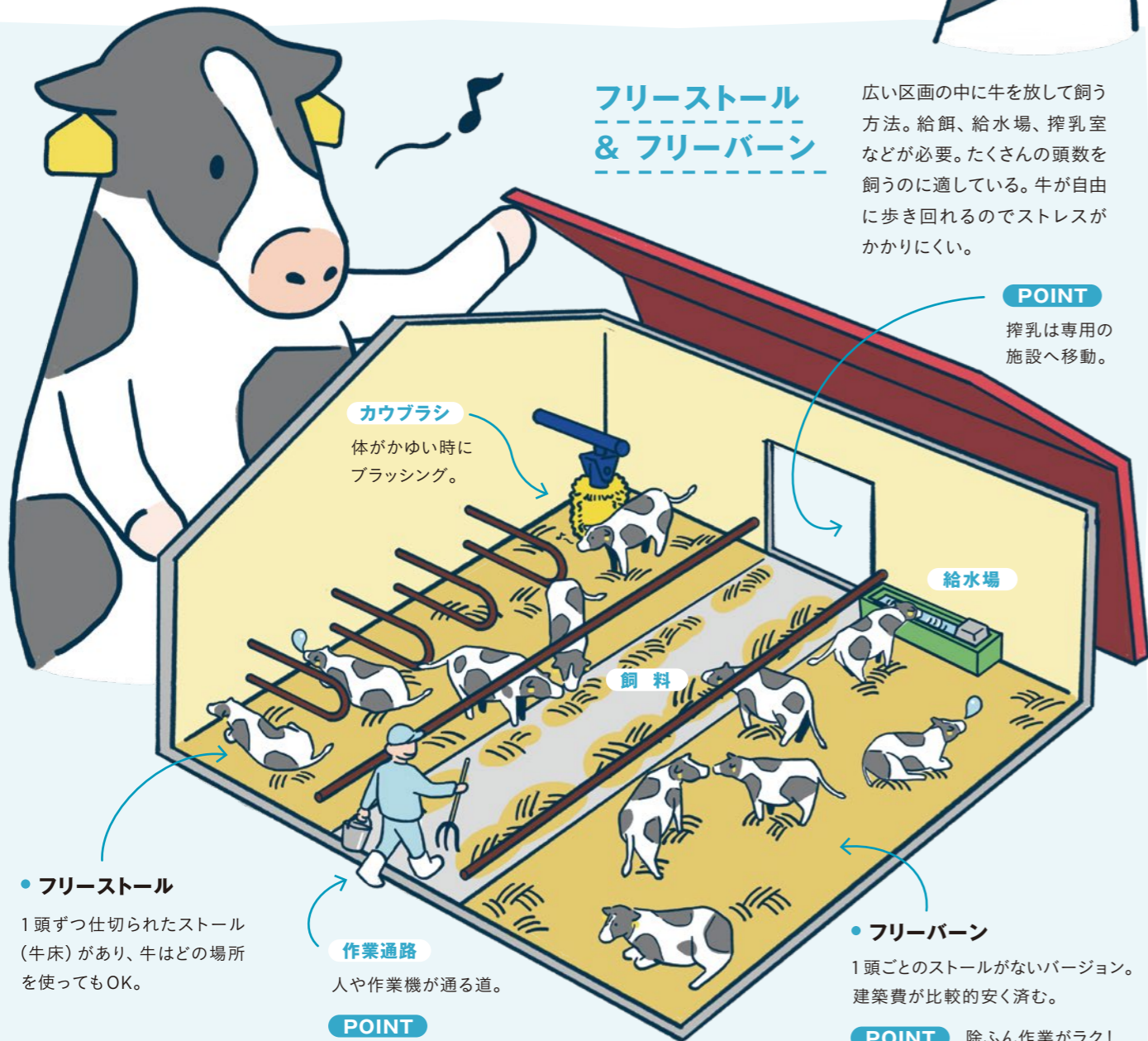
今回は特集の西谷牧場で  
登場した牛の飼い方をご紹介します!

### フリーストール & フリーバーン

広い区画の中に牛を放して飼う方法。給餌、給水場、搾乳室などが必要。たくさんの頭数を飼うのに適している。牛が自由に歩き回れるのでストレスがかかりにくい。

#### POINT

搾乳は専用の施設へ移動。



**カウブラシ**  
体がかゆい時にブラッシング。

**飼料**

**給水場**

**作業通路**  
人や作業機が通る道。

#### POINT

人の移動が少なく管理作業にかかる労力が比較的少ない。

**フリーバーン**  
1頭ごとのストールがないバージョン。建築費が比較的安く済む。

**POINT** 除ふん作業がラク!

#### フリーストール

1頭ずつ仕切られたストール(牛床)があり、牛はどの場所を使ってもOK。

### ステージによって 部屋をお引越し

生まれてからミルクを飲んでいる子牛(哺育)、搾乳ができるようになる前の育成牛、出産を予定している牛など、生育ステージによって居住場所が変わる。



【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・実技編) (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+】

## INFORMATION

Interviewee

特集 | 次世代を担う酪農家たち

Episode 3 西日本編

西谷牧場

西谷 拓実さん  
Nishitani Takumi



2012年就農。2015年に経営移譲。大学時代の同級生だった佳代子さんと結婚し、現在は3兄弟の父としても酪農に汗している。全国の酪農家と情報交換できる共進会への参加が楽しみの一つ。

- 従事者：3.5人
- 耕地面積：3ha (すべて採草地)
- 頭数：118頭 (うち経産牛77頭)
- 飼い方：フリーストール
- 生乳生産量：752t/年

接点が身近なものだけでなく、つたります。食べ物の生産方法や必要な作業への理解が得られにくくなっているのを西谷さん自身も感じているそうです。

「牧場は工場ではないですし、牛は機械じゃない。簡単に生産量を増やしたり減らしたりはできません。そういった生産の実際を知ってもらうためにいつか酪農教育ファーム(※4)にも取り組み、皆さんに牧場に来てもらいたい。これからは生産と消費のコミュニケーションがもっと必要になるはず。酪農家自身も丁寧に伝えていかなくてはならない時代だと思います。」

実際に近隣住民と積極的に関わって、酪農の理解を深めている西谷さん。少しずつですが小学生の子どもを

持つ家族などを牧場に受け入れるようになり、「なんとなく」を、現実のものとして正しく理解してもらうこと」の大切さをかみしめています。

これからの酪農には、異分野の生産者や異業種企業などの共生も必要不可欠となるでしょう。西谷牧場では近隣の耕種農家や酪農家たちとタッグを組み、5年後をめどに稲を活用した餌の共同生産組織(TMRセンター、コントラクター※5)の立ち上げに乗り出すなど、その動きは加速しています。

地域の環境、そして人と共生し、応援される酪農を目指していく。これからも、この土地の酪農家として生きていく。そうならず西谷さんの姿に、強い意志と決意を感じました。

#### 脚注

- ※1 牛の交配時期を知るための発情発見、人工授精、分娩、受胎しなかった牛の発見などを取り巻く管理。
  - ※2 卵子が受精して子宮内で発育できる状態になること。
  - ※3 選抜・淘汰を繰り返して求める能力・個性を持つ牛を残しながら、遺伝的能力を高めていくこと。
  - ※4 「食・仕事・命の学び」をテーマに、酪農生産現場などを通じた教育活動を行う牧場のこと。(一社)中央酪農会議が認証する。
  - ※5 TMRセンター：草や濃厚飼料などを混合した餌(TMR)を製造・供給する組織。
- コントラクター：飼料生産、収穫作業、堆肥散布といった農作業を請け負う業者のこと。

#### 〈解説〉

牛のトイレタイムは、基本的に時間や場所を選びません。搾乳やベッド掃除などの作業中に「もよおす」こともあるので、酪農家さんは牛の行動に敏感です。サインは尾を上げた時や背中を丸くした時。見逃せば、ウン悪く引っ掛けられることも…。



酪農あるある川柳  
令和六年春

運(ウン)の尽き  
見逃し危険  
尾のサイン

(鳥取県・西谷拓実さん)

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お願いします。応募先は22ページのMILKのひろばをご覧ください。

解決!

# みるぴー牛乳店

第3話

あなたにピッタリの乳製品は、  
どちらですか？

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「乳製品の選び方」。  
牛乳でお腹がゴロゴロする人でも  
食べやすい乳製品ってあるの？

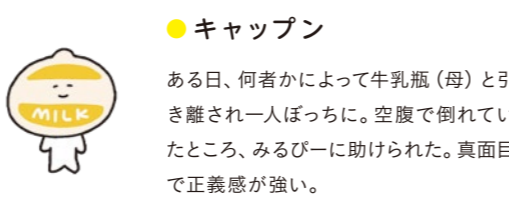
作：ミルクマイスター高砂



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。



●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、しぶ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。空腹で倒れたところ、みるぴーに助けられた。真面目で正義感が強い。



かむほどに牛乳！炊くだけピラフ

冷凍保存 約10日間

Recipe No.01

# ミルクピラフ

## 材料 (4人分)

米	2合
牛乳	340ml
ニンニク	1片
玉ねぎ(小)	1個
ベーコン(ブロック)	100g
マッシュルーム	6個(100g)
オリーブオイル	大さじ1
顆粒コンソメ	大さじ1/2
塩	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1
ブラックペッパー	適宜

## 作り方 How to cook

- 米は洗って、30分ほど浸水させてざるに上げ、水をしっかり切る。
- ニンニクはみじん切り、玉ねぎは粗みじんに切る、ベーコンは1.5cm角、マッシュルームは軸を下にして6等分にスライス。
- 炊飯器の内釜に01の米、02の具材を入れ、牛乳、顆粒コンソメ、塩、しょうゆを加え、上からオリーブオイルをまわしかけ炊飯する。
- 皿にミルクピラフをふんわり盛り、ブラックペッパーをふる。お好みで目玉焼きをのせ、ウスターソースをかける。  
※写真はサラダなどを添えています。

Check it out.

### アレンジ

ごま油で炒めて中華風チャーハン、卵でくるんでオムライス、さらに牛乳で煮込んでリゾットなど。他にも焼きおにぎり(味噌・しょうゆ)、ハンバーグやエビフライを添えて洋食風に。

### ミルクポイント

米の1粒1粒をミルクのうまみでコーティング。ご飯を炊く時の水を牛乳に替えるだけ！

# MILK RECIPE

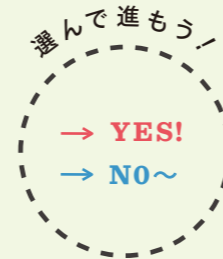
ミルクレシピ



今回のテーマ

アレンジも楽しめる！  
ミルクたっぷり  
ストックレシピ

ストックレシピは、出来たてがおいしいのはもちろん、次の日にアレンジして新しいメニューとしても変身します！トッピングするものや組み合わせる献立によって、味わいの広がりを楽しめますね。塩分をちょっと控えて食材もシンプルにしておくことが、ストックレシピの大切なポイント。どれもミルクの風味やコクが主役のレシピです。



## START

YES/NOで  
レシピを決定!



※各レシピに記載した保存期間は、新鮮な牛乳と生クリームを使用した上での目安の保存期間です。

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。





冷蔵保存 約1週間

Recipe No.03

## ミルクジャム

### 作りやすい分量

牛乳 300ml グラニュー糖 60g

**ミルクポイント** トロっとするまで混ぜるだけ！火を止めるタイミングが肝心。

## 作り方 How to cook

Check it out.

- 01 粉ゼラチンに牛乳大さじ2(分量から)を加え、ふやかしておく。
- 02 鍋に牛乳、グラニュー糖、塩を入れ火にかけしっかり溶かし、1度沸かしてから火を止め、01のゼラチンを加えよく混ぜる。
- 03 ボウルに移し、底に氷水を当てながら泡立て器で混ぜる。
- 04 粗熱が取れたら生クリームを加え、軽くとろみがつくまで冷やしながらか混ぜる。
- 05 容器に移す。3時間ほど冷蔵庫で冷やし固める。

### アレンジ

黒蜜、キャラメルシロップ、フルーツを添えてパフェ風。大きな容器で作れ、取り分けてスcoopプリンにするとパーティーでも活躍！

いちごソースのレシピは MILKCLUB instagramで！



写真では仕上げに「いちごソース」をかけています。

**ミルクポイント** 分離しないように、冷やしながらかとろみをつけ容器に入れましょう。

## 作り方 How to cook

Check it out.

- 01 鍋に牛乳とグラニュー糖を入れ、泡立て器で砂糖を溶かしながらか中火で加熱する。
- 02 ふつふつと泡が立ってきたら弱めの中火に落とし、焦がさないよう耐熱ゴムベラなどでかき混ぜながらか30分ほど煮詰める。
- 03 はちみつくらいのとろみがついたら火を止め、鍋底に氷水を当てて粗熱を取り、煮沸消毒したガラス瓶に入れて冷蔵保存。

● 冷やすと少し硬くなりますが、常温に戻すと元の軟らかさに戻ります。

### アレンジ

スコーン、ホットケーキ、フルーツにかけたり、「エビのマヨネーズソースあえ」などの隠し味としてもバッチリ！トーストのバリエーションは、グリルしたバナナやりんごをのせてもOK。

トーストのレシピは MILKCLUB instagramで！



写真の食べ方は「カマンベールトースト」です。



冷蔵保存 約3日間

Recipe No.04

## ミルクプリン

### 作りやすい分量 (完成量500ml)

牛乳 400ml 生クリーム 100ml  
 グラニュー糖 40g 塩 ひとつまみ (約0.5g)  
 粉ゼラチン 5g

※ 生クリームは、植物性油脂が原料のホイップクリーム等ではなく、生乳・牛乳が原料の生クリームを使用してください。乳脂肪分35%以上のものを使用することでコクが出ておいしく仕上がります。



冷凍保存 約1週間

Recipe No.02

## クリームシチュー

## 作り方 How to cook

Check it out.

- 01 玉ねぎ・長いもはそれぞれ2cm角にカット。セロリは葉とスジを取り2cm長さの乱切り、エリンギは1cm厚さの輪切りに、ニンニクはみじん切りにする。鶏肉は4cm大に切り、塩・こしょう(分量外)をしておく。
- 02 鍋にオリーブオイル小さじ1とニンニクを入れてから弱火で炒め、香りが出てきたら鶏肉を加え、表面が白くなるまで中火で焼き、いったん取り出す。
- 03 02の鍋にオリーブオイル大さじ1を足し、鶏肉以外の具材と塩、水大さじ2(分量外)を加え、ふたをして弱火で15分ほど蒸し焼きする。
- 04 野菜の表面に透明感が出てきたら、◆(顆粒コンソメと水)を加え、一度沸かし、アクを取り、ふたをして弱火で5分ほど煮る。
- 05 ボウルに★(牛乳300mlと薄力粉大さじ3)を入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。小麦粉がしっかり溶けたら04に加え、全体にとろみがつくまで混ぜながらか中火で煮る。残りの牛乳(200ml)を少しずつ加えながらか、好みのとろみに仕上げる。

### アレンジ

ドリア、カレーシチュー、パンシチューなどアレンジ豊富。じゃがいもを使うと、保存した際に食感が損なわれる可能性があるため、「長いも」を使用するのがおすすめ。

### 材料 (4人分)

鶏もも肉 1枚(300g)  
 玉ねぎ 1個(180g)  
 長いも 200g  
 セロリ 1本  
 エリンギ 1パック(120g)  
 ニンニク 1片  
 オリーブオイル 小さじ1+大さじ1  
 塩 小さじ1/2  
 こしょう 適宜  
 ◆ 顆粒コンソメ 大さじ1  
 ◆ 水 200ml

### [ ホワイトソースの素 ]

★ 牛乳 300ml  
 牛乳(調整用) 約200ml  
 ★ 薄力粉 大さじ3  
 バター 20g

- 06 鶏肉を戻し入れ、中まで火を通す。バターを加えて混ぜ、味を見て、足りなければ塩で味を調える。
- 07 別のボウルにセロリの葉10gみじん切りと塩小さじ1/2、オリーブオイル大さじ2を合わせて、盛りつけたシチューの上にかける。

### ミルクポイント

あらかじめ牛乳と小麦粉を合わせておくとダマにならずなめらかに！



ニセコチーズ工房

### セミハード 二世古 楓 [kaede]

1個 (100g) 1,180円 (税込) ※クラッシュ 1個 (70g) 850円 (税込)

自然豊かな世界的リゾート地として知られる北海道・ニセコ町で、親子2代で「誰でも食べやすい」日本発のチーズづくりを続けるニセコチーズ工房。クセが少なくチーズ初心者にもおすすめの「二世古 楓 [kaede]」は、あえて手間のかかるリンドット熟成を用いることで、水分が抜けて濃厚なコクのある風味に仕上がりました。ネーミングの由来は、黄色いチーズ生地をニセコの美しく色づいた楓と重ね合わせたイメージから。パンやワインはもちろん、ご飯とも相性抜群でおにぎりの具にも活用できます。工房には山々を望むカフェを併設しており、ソフトクリームなどの限定メニューを味わえます。

**DATA** [住所] 〒048-1542 北海道虻田郡ニセコ町字近藤425-6  
 [営業時間] 5～10月: 10:00～17:00 / 11～4月: 11:00～17:00  
 [定休日] 5～10月: 無休 / 11～4月: 水曜・木曜

**ご注文** [TEL] 0136-44-2188  
 [WEB] <https://www.niseko-cheese.co.jp/shop/>



新利根チーズ工房

### 白霞 (しろがすみ) 1個 (70g以上) 780円 (税込)

※包装時は100g前後ですが、その後熟成が進み、あるいは製品に含まれる水分が抜けて、賞味期限日までに70g程度になることがあります。

工房のある茨城・稲敷市に接する湖、霞ヶ浦の霧がたどる早朝の情景に着想を得たソフトチーズ「白霞」。表面を覆うフワフワした部分は「ジオトリカム」という酵母の一種で、なめらかな食感をつくり出しています。夏はフレッシュで引き締まり、冬はやわらかくトロリとした口当たりとなる季節ごとの味わいの違いも大きな魅力。他の発酵食品と組み合わせやすく、キムチやいぶりがっこと一緒に食べると絶品のおつまみに。茨城で唯一の放牧乳を使用し、製造から販売まで職人1人で行っているこだわりの詰まった手づくりチーズは、地元のみならず日本全国から注目を集めています。

**DATA** [住所] 〒300-0616 茨城県稲敷市東大沼うし新田1510-6  
 [営業時間] 12:30～16:00 [定休日] 月曜～木曜

**ご注文** [TEL] 0299-94-3004  
 [MAIL] [info@shintone-cheese.com](mailto:info@shintone-cheese.com)



倉敷チーズ工房ハルバル

### フロマージュ・ブラン

1個 (110g) 350円 (税込)

岡山・倉敷市で3代続く三宅牧場。健康に育った牛から採れる生乳は「体細胞数」の値が低く、県内で表彰されるトップクラスの品質を誇っています。倉敷チーズ工房ハルバルは、北海道でチーズづくりを学んだ三宅牧場の3代目によって「新鮮な牛乳のおいしさを、直接皆さまへお届けしたい」という想いのもと設立されました。無添加で手づくりの「フロマージュ・ブラン」は、ヨーグルトと生クリームの特徴を兼ね備えたフレッシュチーズ。ジャムや蜂蜜と合わせるとお手軽デザートに、黒コショウやガーリックを加えるとソースになり、オールマイティに利用できるバランスのよい仕上がります。

**DATA** [住所] 〒713-8112 岡山県倉敷市玉島陶5423-11  
 [営業時間] 不定 (完全予約制)  
 [定休日] 不定休 (完全予約制)

**ご注文** [TEL] 080-1907-5901  
 [WEB] <https://shop.kurashiki-cheese.com>



**PRESENT!** こちらで紹介した商品をプレゼントします。詳しくは22ページをご覧ください。

# 個性の数だけ 味わいがある チーズとの出逢い



つくり方も味わい方も、  
 もっと自由に幅広く。  
 今日も日本のどこかで、  
 チーズの新たなスタイルが  
 生まれようとしています。  
 「第14回 オールジャパン  
 ナチュラルチーズコンテスト」で  
 金賞を受賞した  
 選りすぐりの逸品を、  
 どうぞお楽しみください。

## MILK CLUB SELECTION

2024 SPRING

# MESSAGE BOX

## 酪農家の ホンネを聞いて

**小** さな酪農家です。子牛の値段が安くて、安くて…。産まれて7~10日、一生懸命ミルクを飲ませてなでて磨いて…なのに、泣きたくなるような値段でした。市場の順番等にもよるらしいのですが、いいことないですね。子どもを送り出す感覚ですよ。立派に成長することを願うだけです。でも牛乳を飲んで応援してくれている方がたくさんいるので、この状況に負けず頑張りますよ!!

北海道 部田さん 60代

**会** 社員を辞めてからの酪農家です。25年がたちました。その間に2人の子とも生まれ、作業の合間にミルクやら、オムツやら、本当に忙しかったです。休みもないですから、子どもたちには寂しい思いばかりさせてきました。そういう事情を分かってくれる友人たちからの励ましの言葉がうれしかったです。命の牛乳。高齢者の仲間入り寸前ですが、もう少し頑張ります。

香川県 秋山さん 50代

## 酪農家の皆さんありがとう

**私** はたまたま搾乳を手伝う機会を得ましたが、日本で暮らしていると近くにない限りは牛の大きさ、後ろ足で蹴られる危険さ、搾乳の大変さが体感しにくく、牛乳は当たり前店頭で買える物と思ってしまうがちです。牛乳が気軽に買えることのあるがたさ、酪農に従事する方の尊さ(どの仕事にも言えることですが)を伝える良い冊子だと思います。

奈良県 原さん 30代

**浅** 野さんの「ゆとりがゆとりを生む」という考え方に感心しました (Vol.138特集)。常に何かに追われているには良い仕事はできないし、牛にも良い影響は与えないはず…。「ゆとり」は働く人にも、牛にもプラスになっていることが分かりました。この特集を読み、今まで以上に食生活に乳製品を取り入れることで酪農家さんを応援したいと思いました。

北海道 矢部さん 40代

**乳** 製品のギフトを使ったパーティーメニューの写がおしゃれでおいしそうでした (Vol.139)。ギフトでもらっても、自分のアイディアじゃなかなか上手に活用できないことがあったので、参考になりました。

群馬県 大澤さん 30代

**以** 前、北海道の酪農家さん宅にて住み込みのアルバイトをしていました。本誌を拝読し、そのころのことを思い出しくなりました。牛の人見知りやに困らせ、犬に追いかけられと散々でしたが、住み込み先の方々には本当にお世話になり感謝がありません。今後も乳製品を消費することで、酪農家さんたちを陰ながら応援させていただきたいと思います。

山形県 吉野さん 30代

## 本誌の感想をいただきました!

**M** ILK BOOK (Vol.138)で紹介されていた本「おかあさん牛からのおくりもの」を購入して親子で読みました。私たち消費者は製品になったものを手に取り食べていたが、命に対する感謝の気持ちに向き合っていなかったな…と反省しました。若い酪農家さんの思いや信念など、これからも大切に読ませていただきたいと思いました。

栃木県 大杉さん 50代

## 牛乳大好き! たくさん飲もう

**私** をはじめ、主人、3人の娘は乳製品大好き。80歳の父は健康を気遣って毎日牛乳を飲んでます。原材料費高騰、人材不足、生き物相手の仕事なので休みがなく大変なことばかりですが、酪農家の皆さん、身体に留意されお仕事頑張ってください。私はまだまだ牛乳を飲み続けます。

福井県 山口さん 40代

**ぼ** くは牛乳が大好きで、食事の時はいつも牛乳を飲んでます。給食の牛乳は、「足りない、あと1パックは飲みたい」と心の中で思っています。

栃木県 関口さん 10代

# 酪農お仕事図鑑

Good JOB!

酪農はチーム戦  
先を見すえ作戦を練る  
頼れる戦略コーチ!

決して一人の力ではできない農業。資材購入や作物の販売などを協力して行えるよう、地域の生産者が結成した団体が農業協同組合(農協)です。農協職員は、その活動を支える役割を果たしています。

酪農関係の大学を出てからこの道33年の今吉正登さん。鳥取県の大山乳業農業協同組合(大山乳業)は牛乳の生産・処理・加工、販売のすべてを担う全国でも珍しい農協です。地元では「白バラ牛乳」のブランドで親しまれ、牛の健康診断にあたる牛群検定の高い実施率(※1)、牛の健康状態を表す体細胞数の低さ(※2)を誇っていますが、その裏には今吉さんたち職員の熱い支えがあります。

現場では酪農家と一緒に牛舎に入って牛の様子を細かくチェックし、普及センター職員やメーカー社員を交えて飼料について真剣に議論。また、家族経営が多い酪農家の収支改善にも踏み込みます。事務所に戻れば、猛暑対策の設備を開発して実験結果を細かく分析したり、飼料高に対抗するため原料になる食材を見つけて試作し

たり、果ては担い手確保のための婚活イベントの企画まで、多方面から酪農家をサポートします。

「当組合は、昭和21年に酪農家の『本物の牛乳を飲んでもらいたい』という思いからスタートし、今も気持ちを一つに品質の良い牛乳だけを出荷しています。私たち職員も、牛を飼う環境が少しでも良くなるよう、できることを常に考えています」と今吉さん。

酪農家が野球チームの監督、牛たちが選手ならば、農協職員は戦略コーチのような存在。頼れる伴走者がいるからこそ、酪農家と牛たちが力を発揮できるんですね。

### HAPPY POINT

酪農家の経営が改善された時、消費者が牛乳を飲んだ時などに見られる笑顔!

### HARD POINT

酪農家の経営改善を話し合ううち、夫婦ゲンカに発展し仲裁に入ることも。

### WORKER'S PROFILE

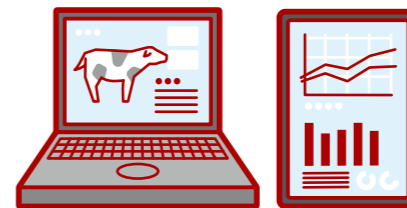
【名前】今吉 正登さん  
【所属】大山乳業 農業協同組合指導部  
【勤務期間】33年



※1 2022年までの22年連続全国1位。  
※2 牛乳に含まれる白血球や脱落細胞のことで、低いほど品質が良い。令和4年都府県平均27万個、鳥取県平均17万個。大山乳業農業協同組合については「特集」もご覧ください。

## パソコンとタブレット

酪農場もIT化で効率を良くするため、積極的に活用。牛の記録を残したり、データを酪農家に見せたりする時に活躍。



## 白バラ手帳

大山乳業オリジナル手帳。酪農家訪問に常に持参し、マル秘情報をびっしり記入。やっぱりアナログも手放せません!

## PRESENT!

大山乳業のオリジナルグッズをプレゼントします。詳しくは22ページをご覧ください。

## 令和6年能登半島地震へのお見舞い

この度の令和6年能登半島地震により被災されました皆様、  
ご家族の方々に心よりお見舞い申し上げます。

また、被災地におきまして救急救助並びに復旧活動等にあたられている皆様に  
感謝申し上げます。

皆様の安全と被災地の一日も早い復興を祈念いたします。

一般社団法人 中央酪農会議 役職員一同

令和6年1月1日午後4時10分に能登半島で発生した最大震度7の地震で、石川県内の酪農家にも大きな被害が生じました。地震発生直後から、酪農家にとっては停電や断水、道路の寸断など被害が発生しました。乳牛は1日当たり約100リットルの水を飲む必要があり、インフラ復旧に時間を要することが懸念される中、北陸地域以外の指定生乳生産者団体、全国のご協力を得て、通常は集乳に使用するタンクローリーや給水支援の人員を提供していただきました。本会からも職員を派遣し、行政機関と連携して被災した酪農家への水の補給活動を行いました。1日も早い復旧に向けて、本会など酪農関係者は引き続き、支援活動を続けて参ります。

令和6年(2024年)1月に発生した能登地方を震源とする地震で被災された酪農家を支援するため、石川県酪農業協同組合では当分の間、義援金を受け付けます。

- 義援金の振込先は下記の通りです。なお、振り込み手数料についてはご負担いただきますようお願いいたします。
- 義援金につきましては、寄付控除の対象にはなりません。
- 金融機関で振り込んだ際の振込票などの控えをもって、受領証とさせていただきます。

金融機関 石川県信用農業協同組合連合会 本所 口座番号 (普) 0035667

口座名義 石川県酪農業協同組合災害義援金(酪農)  
イシカワケンラクノウギョウキョウドウクミアイ サイガイギエンキン(ラクノウ)

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

「すがたをかえる食べもの④牛乳がへんしん!」

No.2

P04~05 MILK TALK

高嶺のなでしこ サイン入りグッズ 合計3名様  
(春野莉々さん、初山ひめりさん、松本ももなさん)

- KEY GRAFFITI 牛柄モバイルバッテリー 1名様
- MILK JAPAN オフィシャルTシャツ 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!

No.3

P18~19 MILK CLUB SELECTION

チーズセット 合計6名様

- ニセコチーズ工房セット 2名様
- 新利根チーズ工房セット 2名様
- 倉敷チーズ工房ハルバルセット 2名様

No.4

P20 酪農お仕事図鑑 2名様

「大山乳業農業協同組合オリジナル文具セット」

大山乳業のオリジナル文具を詰め合わせてプレゼント!  
何が入っているかは当選してからのお楽しみ!

### プレゼント応募方法

#### ● WEBフォームで応募

<https://forms.gle/8tq5fK382XsJ7sMa7>

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](mailto: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4月30日(火) ※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。



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など、MILK CLUBをさらに楽しむコンテンツをお届けします。



@milkclub1991



「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)と共にお寄せください。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。

