

# なめがたを食べよう

# 牛乳

vol24



元気な乳牛たち。おいしい牛乳を生み出します

愛情たっぷり育てて丁寧に着てられた乳牛から搾られた、行方の「牛乳」。2月上旬、玉造地区で酪農を営んでいる藤原繁雄さんご家族を訪ね、お話を伺いました。

「現在、うちの牧場では約170頭のホルスタイン種の乳牛を飼育しています。北海道の牧場にも約60頭を預けています。生後4〜6カ月で預けた仔牛たちは、牧場でのびのび育ち、出産する2カ月前にこちらに帰って来て、乳牛としての日々が始まります」



藤原繁雄さんご家族

毎日休まず、朝と夕に行われる搾乳。藤原さんの牧場では、一日に約3,500kgの牛乳が生産されています。

牛舎は、乳牛が自由に動き回れるような作りになっており、乳牛たちはストレスを感じることなく、元気に育っています。

「二頭ずつ、一日の搾乳量や活動量がわかるセンサーを付け、毎日それらの結果をデータ化して、牛たちの体調管理に役立てているんですよ。健康に育った乳牛から、健康な牛乳を生産するこ



まだ小さな生後2カ月の子牛



牛乳はカルシウムがたっぷり

とができるように心がけています」

そのまま飲んでもおいしい牛乳ですが、藤原さんがご家庭でよく作っているという牛乳料理を教えてくださいました。

『牛乳餅』が簡単によく作ります。牛乳3・砂糖1・片栗粉1の割合で鍋に入れ、よく混ぜてから火にかけ、しゃもじで焦げないように、餅状になるまでじっくり混ぜます。温かいうちに食べてみてください。きな粉と黒蜜をかけるのもおすすめです。子どものおやつにも良いですよ。

栄養が豊富で、いろいろな調理方法がある牛乳を、皆さんにたくさん飲んでいただきたいです。寒いときには、ホットミルクにすると牛乳の甘みが味わえ、体も温まります」

皆さんも、おいしい行方の牛乳を味わってみてください。

## おいしく食べよう！チャレンジクッキング

牛乳は日本人の不足しがちな栄養のカルシウムが豊富に含まれています。また、牛乳は加熱しても栄養成分に変化がないので、ただ飲むだけでなく、他の食材と合わせて調理しやすいです。



牛乳たっぷり☆米粉のパウンドケーキ

### ○材料（3人分）

- ・米粉 100g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・無塩バター 70g
- ・砂糖 70g
- ・卵 1個
- ・牛乳 40〜50cc
- ・サツマイモ 50g
- ・レーズン 20g

### ○作り方

- ①オープン は 180℃に余熱しておく。サツマイモは2〜3cm位の大きさに厚さ5mmに切って、水にさらす。
  - ②バターをレンジで液状になるまで温める。バターが沸騰しないよう気を付ける。
  - ③②の溶かしバターに砂糖を少しずつ入れながら泡立て器でかき混ぜる。卵をよく溶いて、分離しないように少しずつ混ぜる。
  - ④米粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、③に半分入れて混ぜる。よく混ぜたら残り半分を入れて混ぜる。
  - ⑤牛乳を入れてよくかき混ぜ、水切りしたサツマイモとレーズンを入れてパウンドケーキ型に流し込む。オープン 180℃で40分ほど焼いて完成。
- 【1人分栄養量】エネルギー 438kcal たんぱく質 3g 脂質 20.2g 塩分 0.1g ◆レシピ提供：紅-KURENAI-