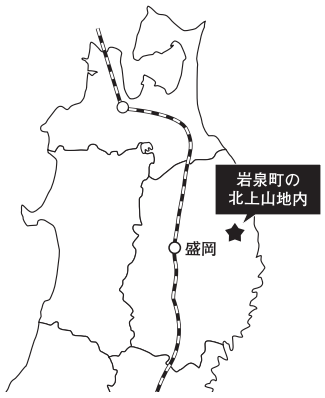
Nakahora Dairy Farm
Since 1984 at the Kitakami Mountains in Iwate Prefecture



水がきれい、草がきれい、母仔が元気

なかほら牧場

ピース（２０１０年8月 なかほら牧場生まれ）と仔牛・6月スタッフ撮影（河井智里）

山は青々、命は盛り

自然交配と母乳哺育で命をつなぐ『なかほら牧場』は、毎年三月から四月が誕生の季節。草が芽吹き始めるのが四～五月ですから、その少し前が出産ラッシュになるというのは、草を養分として授乳する母牛にとっても、また、3～4ヵ月で離乳をはじめる仔牛にとっても、たいへん理にかなった話なのですね。

山では、今年も三月から五月にかけて、めでたく27頭もの元気な仔牛が生まれました。ママちゃんたちは、五月の半ば頃から生えはじめる青々とした野シバや野草を食（は）んで元気いっぱいに子育て中、授乳中といったところですが、例年にくらべて二週間ほど早く梅雨が明けた岩泉の山は、今がまさに夏の盛り。はじめての夏、連日の30℃超え（5日連続の30℃超えは35年を超えるこの牧場でも初めて！）で、仔牛ちゃんは少々バテ気味のご様子。ぐったりしているわが仔を気づかう母牛をあちこちで見かける毎日です。

ところで、日本の真夏はギフトシーズン。ウシは寒さよりも暑さに弱く、母牛も夏は乳量が下がりますが、贈り物の季節だからといって母牛が暑くても頑張ってくれるというわけでは当然なく、その分、牧場の人間さまに苦労がまわってまいります。とくに今年は、テレビがひたすらに煽りつづけるコロナ騒ぎの〝巣ごもり〟のためか、アイスが例年の倍、1万〇千個も売れてしまって、それはもうた～いへん！でした（お待たせしてしまったお客さまには、あやまるしかありません）。5年前の岩泉豪雨とまではいきませんでしたが、ゲリラ豪雨や、七月末に東北を直撃した台風の所為で山の砂利道がちょっと通れなくなったりもしました。

そんな猛暑も、岩泉の山では早くもそろそろオシマイ。この牧場通信がお手元にとどく八月下旬には、朝晩の涼しいが吹きはじめていることでしょう。母仔の命は急ぎ足で紅葉の秋に向かいます。

SUMMER-AUTUMN
2021.8
Vol.01

New

自然放牧のグラスフェッドミルクと有機ブルーアガベシロップをじっくり煮詰めました

自然放牧のグラスフェッドミルクと有機ブルーアガベシロップをじっくり煮詰めて作ったシンプルで味わい深い「キャラメルクリーム」と、キャラメルクリームをベースに甜菜糖とチョコレート、エスプレッソを加えた、ほろ苦さと甘さのバランスが絶妙な「カフェショコラクリーム」。パンとの相性はもちろん、ナッツやバナナをあわせパンにのせたキャラメルナッツトーストや、パン・製菓の材料、湯せんしながら牛乳とゆるめたデザートソースなど、幅広くお使いいただけます。

なかほら牧場ミルククリーム〈キャラメル〉
/ 140g 常温 冷蔵

なかほら牧場ミルククリーム〈カフェショコラ〉
/ 140g 常温 冷蔵

おすすめレシピ

キャラメルナッツトースト

● 材料
・食パン 1枚　・アーモンドなどお好みのナッツ 適量
・バナナ 1/2本　・ミルククリーム〈キャラメル〉 大さじ1〜2
・バター 適量

① 輪切りにしたバナナと、ナッツ、ミルククリームをボウルに入れ軽く合わせます(A)。
② バターを塗った食パンに(A)をのせ、アルミホイルを敷いたオーブントースターでこんがり焼いたら完成です。

☆〈カフェショコラ〉とバナナで、チョコバナナトーストもオススメ!

デザートソース

● 材料
・ミルククリーム 目安 大さじ3(必要量に応じ調整してください)
・牛乳 少しずついれながら調整(目安 大さじ1〜)

① ミルククリームをボウルに入れ、50℃くらいのお湯で湯せんしながらやさしくかき混ぜます。
② まんべんなく温まったら、湯せんしながら少しずつ牛乳を入れお好みのかたさになるまでゆるめてください。

☆ 生クリームを使うとコクのあるリッチな味わいに。
☆ フォンデュソースにも便利!

New

自然放牧のなかほら牧場がつくるグラスフェッド無脂肪ミルク100% のヨーグルト

自然放牧グラスフェッドミルクを脂肪分 0.1% 未満の無脂肪牛乳に調整したうえで乳酸発酵させたノンファットタイプのヨーグルト。くせのないすっきりとした味わいで、カロリーは牛乳100%ヨーグルトに対し半分以下（当社比）。お子様やお年寄りも召し上がりやすい、ほどよいとろみに仕上げました。
ご家庭での使いやすさにもこだわり、容器はキャップの付いたスタンディングパウチ。そのままはもちろん、季節のフルーツと合わせたりドレッシングなどのお料理使いにもおすすめです。

おすすめレシピ

基本のヨーグルトドレッシング

● 材料　・ヨーグルト 大さじ4　・にんにく 1片　・塩こしょう 適量

① ボウルにヨーグルト、すりおろしたニンニク、塩こしょうをいれ、よく混ぜ合わせます。

シーザードレッシング風
基本の材料に粉チーズ(大さじ2)とマヨネーズ(大さじ1)を追加。酸味を足したい場合は、お酢やレモン汁を小さじ1程度入れてください。

中洞牧場ヨーグルト 無脂肪タイプ〈プレーン〉
/ 500ml 冷蔵

Product Introduction

ノンホモ・低温殺菌 中洞牧場牛乳

HALAL 冷蔵

/ 130ml / 500ml / 720ml

「自然放牧・草食・ノンホモ・低温殺菌・自家製造〜直送」という考えられる最高の酪農〜乳業手法による牛乳。季節によって風味が変化する昔懐かしい自然のままの牛乳。なかほら牧場の乳製品はすべてこの牛乳から製造しています。

クリームラインはノンホモのしるし

時間がたつとビンの口にクリーム（乳脂肪分）がたまるのも自慢の一つ。これはホモジナイズ加工（脂肪球の均質化）をしていない“自然のまま”。容器に入れて振ると少しですがバターができます。

HALAL

なかほら牧場の
ピュアグラスフェッドバター（食塩不使用）

冷蔵 冷凍

なかほら牧場の牛は山に自生する野シバや木の葉、野草を食べ暮らす本物の草育ち。化学肥料を入れることが多い牧草ではなく野草で育つため「ピュアグラスフェッド」と名付けました。草のカロテンにより黄色味を帯びたこのバターは、雑味のないきれいな味わい。爽やかな放牧ミルクの風味が薫ります。食塩不使用のためお料理やお菓子づくりはもちろんのこと、話題のバターコーヒーにもおすすめです。

▲ノーマル、発酵（各100g）

◀個装バター（10g×5 個入）

HALAL

ピュアグラスフェッドバターでつくった 常温 冷蔵
美味しいギー / 100g

「自称世界一の放牧場がお届けする世界一のオイルをキッチンへ」をテーマに、自慢の発酵バターを煮詰めてつくった純粋なバターオイル。人気の高いオリーブオイルやココナッツオイルの良いところをすべて含み、かつアンチエイジングやダイエット効果が高い奇跡の油(※1)として、世界のモデルやアスリートに愛用されています。アーユルヴェーダ(※2)では『万能で神聖な最高のオイル』として、数千年の昔から料理・医療・外用に使われているそうです。バターはもちろん、全ての油の代わりにお使いいただけます。

※1 米国・自然療法協会『体にいい油ベスト5』第1位。同じく米国の雑誌『TIME』でも「世界で最も健康にいい食品50」に選ばれました。

※2 中国医学・ユナニ医学（イスラム文化圏の伝統医療）とならぶ世界三大伝統医学のひとつ。

HALAL

素材にこだわったドリンクタイプ 冷蔵
ヨーグルト / 130ml / 500ml

プレーン / 糖分不使用

牛乳と乳酸菌だけで仕上げた爽やかな味わい。糖分不使用なのでドレッシングなどお料理使いにもおすすめ。

加糖 / 有機ブルーアガベシロップ

プレーンヨーグルトに有機ブルーアガベシロップを加えた、お子さまにも飲みやすい優しい甘さ。

HALAL

精白糖・卵 不使用 冷凍
カップアイス / 104ml

クリームリッチ

生クリームたっぷり、濃厚＆クリーミー。

ミルク

牛乳たっぷり、牧場ならではの味わい。

チョコレート

有機栽培ココアを使用した、ほろ苦い大人の味。

抹 茶

近江・朝宮茶「かたぎ古香園」の農薬不使用茶葉を使った、濃厚で香り高い風味。

HALAL

放し飼いの上質な卵と有機ブルーアガベシロップ使用 冷蔵
ぷりん / 90g

カスタード

ノンホモ牛乳だからできるクリーム層とプリン層が絶妙。上質な素材でつくるしあわせな味です。

ほうじ茶

静岡県・善光園の「自然栽培ほうじ茶」を牛乳でゆっくり煮出し、香り豊かに仕上がっています。

チョコレート

有機栽培ココアを使った、やさしい味わい。

HALAL

グラスフェッドバターたっぷり 常温 冷蔵
フィナンシェ

シンプルだからこそ素材の風味や製法のこだわりが引き立つフィナンシェ。グラスフェッドバターをたっぷり使いふっくらしっとりと焼き上げました。1 個あたり 10g 以上のバターを使っているので、口に頬張るとバターの美味しさがジュワッと広がります。トースターで軽くあぶると、焼き立てのおいしさに。

HALAL

ミルキーで濃厚、贅沢な味わい 冷蔵 冷凍
生クリーム / 200g

自称世界一の放牧場がおとどけする世界一の生クリーム。希少性の高いグラスフェッドミルクからできる生クリームはたったの 9%。ミルキーでとても濃厚な味わいです。特別な日の手作りケーキや、ホイップクリームをシフォンに添えた簡単なスイーツ、普段のお料理使いにもオススメです。贅沢かつ上品な味わいをお楽しみください。

ホイップ用は「冷蔵品」で。

●乳脂肪分が高く分離しやすいのでクリームを10%程度の牛乳でうすめ、6〜7分立てからは様子を見ながらホイッピングしてください。●クリームを泡立てる温度は5〜8℃が適温です。クリームを冷蔵庫で冷やし、ボウルやホイッパーも同時に冷やすと早くきれいに泡立ちます。

HALAL

牛乳をふんだんに使った無添加ソフト
自然放牧ソフトクリーム

中洞牧場牛乳をふんだんに使った無添加のソフトクリームは直営店および催事でお召し上がりいただけます。後味さわやかな本物の味をお楽しみください。ソフトクリームを使ったメニューもいろいろご用意しています。

日本橋高島屋S.C.店 季節限定メニュー

自然栽培の桃パフェ＆スムージー ▶

製品について、お伝えしたいこと

牛乳・ドリンクヨーグルト

よく振ってからお飲みください ※瓶はもれないようお気をつけください。

ノンホモ・低温殺菌のためボトルの上部に乳脂肪分が溜まることがありますが、これは製品の劣化によるものではありません。よく振ってお飲みください。

牛乳のおいしい飲み頃 ※賞味期限についての詳細は、裏面をご覧ください。

なかほら牧場の牛乳はノンホモ・低温殺菌のため、製造後4〜5日で美味しくなり始め、同じく製造後7〜10 日で味のピークに達します。2本以上お買い上げいただいた場合、1本は着荷当日か翌日に、もう1本は製造後7〜10 日ぐらいに飲んでみてください。あるいは、毎日少しずつ飲んで味の変化をお楽しみください。搾りたて、殺菌前の牛乳はより美味しいのですが、殺菌していない牛乳は法律の規定により販売することができないため皆さんにお飲みいただける牛乳のなかでは、この『冷温熟成ミルク』がいちばんオススメです。

⚠ • 牛乳や乳製品の状態は、気温・室温・冷蔵庫の保存状況等、個々の条件によって異なります。ヘンな臭いや味がしたら、飲まないでください。 • 保存は 5〜10℃以下でお願いします。

カップアイス

無添加アイスは少し固め

増粘剤・安定剤・乳化剤等の添加物不使用なので、市販のアイスクリームにくらべて食感が多少固くなっております。冷凍庫から出した後、室温で 10 〜 15 分程度置いてから召し上がりください。また、アイスの原料中の成分が黒い粒として出る場合があります。これは脱脂粉乳の製造工程上、脱脂乳の一部が焦げて黒または茶色く変色したものが濾過器、検品を通過したものであり、品質の劣化ではありません。ご了承ください。

カレー・ハンバーグ

食品の組成に影響を与えない湯せんがおすすめ

添加物・保存料等を使わず仕上げているため冷凍でおとどけしています。湯煎は少し時間はかかりますが、風味を逃さず温めることのできるおすすめの方法です。湯煎時間は商品に記載されている〈お召し上がり方〉をご覧ください。

なかほら牧場のすこやかなグラスフェッドビーフ

通年昼夜放牧 / 農薬・化学肥料不使用 / NON-GM飼料 / ホルモン剤投与なし

赤身の色が濃く筋肉質で筋は多め、草のカロテンにより脂肪が黄色い ▶

グラスフェッドビーフとは、本来の食性である草で育てた牛の肉のこと。高タンパク・低脂肪・低カロリーなだけでなく、亜鉛・鉄分など様々な栄養素も多く含まれており、近年人気が高まっています。通常、牧草は化学肥料・化成肥料を使うことが多めですが、中洞牧場の飼料は、野シバ・木の葉・クマザサなど太陽と月と雨の恵みだけで育つ野草が主体。出荷前日まで草しか食べていない中洞牧場の牛肉は世界でも希少な“本当の”グラスフェッドビーフ！山の中で昼夜自然放牧されているため、脂身が少なく固めですがこれぞまさに本物の味。自然を凝縮した肉本来の旨味を味わうことができる、国内でも希少な本物のグラスフェッドビーフです。

グラスフェッドビーフカレー〈 中辛 / 辛口 〉 冷凍

スパイスをすべてオリジナルで調合する福岡の本格カレー専門店「あんくる」製。グラスフェッドビーフの旨みを数十種のスパイスで引き立たせた自信作。コクが際だつキレのいい辛さです。

● 内容量 170g
※ 化学的添加物 不使用

煮込みハンバーグ 冷凍

粗挽き肉を使いジューシーに焼き上げたハンバーグを、ほどよい酸味のイタリアントマトソースで煮込みました。グラスフェッドビーフならではの旨みと歯ごたえをお楽しみください。

● 内容量 170g（固形量 110g）
※ 化学的添加物 不使用

グラスフェッドビーフ〈 角切り / 粗挽き 〉 冷凍

● 内容量　各500g
※ 不定期商品

角切り肉 つかいかたのコツ

HOW TO COOK

・オススメは煮込み料理

脂身が少なく、スジや筋肉繊維の多い固めのお肉です。カレー・シチュー等の煮込み料理に向いています。スジや筋肉繊維は、煮込めば煮込むほどとろけるように柔らかくなります。弱火で長時間（2時間以上がおすすめ）煮込んでください。

・味付けはお肉が柔らかくなってから

肉が柔らかくなる前に味を付けてしまうと、味がしみこむ前に肉がしまってしまいます。

・お肉を柔らかくしてくれる助っ人素材

タマネギやキウイにはたんぱく質を分解する酵素が含まれています。また、お酢・ヨーグルト・麹は肉が本来持つ酵素の活動を活発にして繊維をほぐしてくれますので、これらに肉を浸してから調理すると、煮崩れに注意が必要なほど柔らかく仕上がるようです。

角切りのサイズはいろいろです

スジや筋繊維の例

・氷水解凍ならドリップ流出が少ない

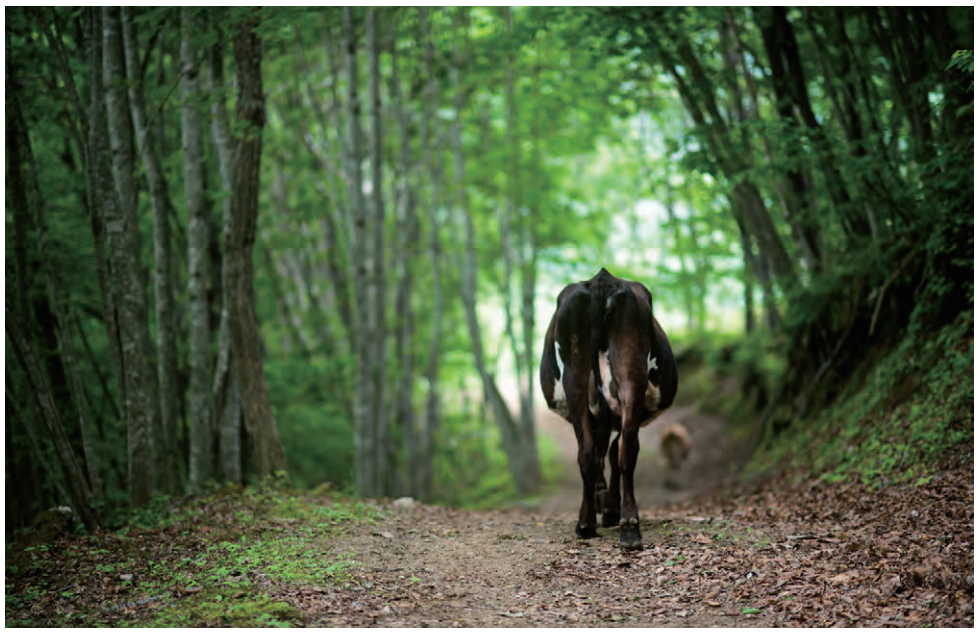
冷凍状態のままジップロックなどのビニール袋に入れ、氷水の中に入れてください。ドリップ（肉汁）の流出が少なく、旨みが守られます。

サイコロステーキとしてお召し上がりになる場合

サイコロステーキにされる場合、調理前に必ず筋切り処理をしてください（包丁・ミートソフター等）。加熱時に肉が縮んで固くなるのを防ぎます。

HALAL ハラル認証を受けている商品　常温 冷蔵 冷蔵品と同梱可能な常温品　●アレルギー 28 品目について：牛肉をのぞくすべての商品に［乳成分］が含まれます。その他の品目についてはオンラインストアにてご確認ください。

なかほら牧場のしあわせな牛から
すこやかで美味しい牛乳



中洞（なかほら）牧場は、一年を通して山に牛を放牧する「山地酪農」。場所は三陸海岸から 20km ほど入った山間部、標高およそ 700 ～ 850m のところにあります。岩手県の約 6 割を占める北上山系はなだらかな地形にカエデ・マツ・ナラなどの山林が広がり、野生動物も多く生息する自然豊かな土地です。

年間の通しての屋外放牧は昼夜の区別もありません。冬は寒さで凍えるのでは?と思われるかもしれませんが、牛たちは意外と平気。体を寄せ合って寒さをしのぎ、太陽が昇ると元気に乾草を食みます。むしろ夏の暑さのほうが苦手のようです。

できるだけ‘ありのまま’に近い姿でゆったりと生きる牛は、太陽と月と雨の恵みだけで育つ野シバ・木の葉・クマザサなどの野草（もちろんすべて無農薬・無肥料）や国産の農薬不使用乾草を食べご機嫌に暮らし、自由に仔牛を産み育てています。

牛の食性としての草食、そして本来行動をできるだけ守る酪農手法。もちろん、問題とされるホルモン剤（BST）の投与もありません。
私たちはこうした『できるだけ“牛なり・山なり・自然なり”でいくのが、牛のためにも、またその牛の乳や肉をいただく人間のためにもいい』という考え方に基づいて、生産から販売にいたるすべての流れを自社で行っています。

牛のすこやかさとしあわせ

通年・昼夜放牧の山地酪農
牛の本来行動と食性を守り、すこやかに暮らします。

自生する野シバ主体の粗飼料飼育
牛の食性を守ります。
※搾乳時のおやつ（焙煎粉砕大豆・圧片小麦など）は除く。
※冬期は国産の農薬不使用乾草。

母乳哺育
免疫成分たっぷりの初乳はもちろん、生後２ヵ月ぐらいまで自由に母乳を飲み、健やかに育ちます。

自然交配・自然分娩
牛の本来行動を守ります。

牛乳のおいしさとこだわり

ノンホモ・低温殺菌
牛乳本来の味を“そのまま”届けるため63～65℃で 30 分間かける低温殺菌。
超高温殺菌工程の前処理として必要とされるホモジナイズ加工（脂肪球を小さく砕き均質化すること）もしないので、ビンの口には生クリームがたまります。

ジャージー＆ジャージー交雑種
牛乳のおいしさを追求したらこうなりました。

自家製造・直送
牛乳本来の味を損なわないよう牧場内で殺菌・製造し、全国に直送しています。

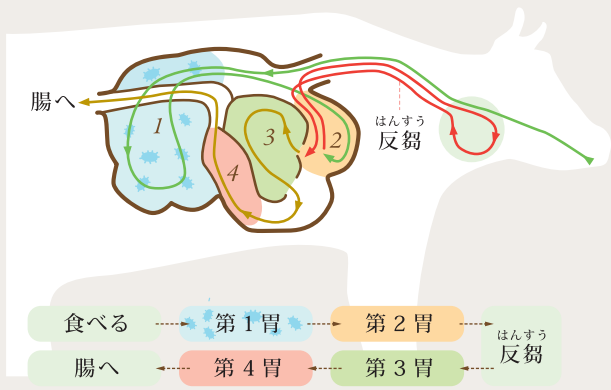
山の利用・保全

山地酪農
山地酪農とは「牛なり・山なり・自然なり」。山に牛を放ち自然に任せて育てます。山に自生する植物を最大限に活用し、農薬も肥料もほとんど使いません。牛が下草を食べ、地面への日当たりがよくなると植生が変化し、やがて再生力の強い野シバが一面に自生する牧場となります。野シバと広葉樹の根に守られた山はちょっとやそっとの大雨では土砂崩れを起こしません。山地酪農は牛の食性と本来行動を守り、山の利用・保全にも繋がる手法なのです。

当牧場は一般社団法人アニマルウェルフェア畜産協会の「アニマルウェルフェア畜産認証制度」において第一号認証を受けています。

草を食べて大きな体ができるメカニズム

牛には‘4つの胃’があり、なんとその中に「もうひとつの生態系」があります。牛は植物から得られる利用しにくいタンパク質を第1胃の中で‘飼っている’微生物に引き渡してその微生物を増やし、微生物の体という利用しやすいタンパク質に変換、増量して摂取します。これはまさに、極限まで洗練された驚異の消化吸収システム。穀物飼育はこの本来備わっているメカニズムを壊してしまい、牛の健康も損なわれてしまうのです。



★ 詳しくはウェブへ >> nakahora-bokujou.jp/yamachi/

創設者(初代牧場長)　中洞 正 なかほら ただし

1952 年、岩手県宮古市生まれ。東京農大在学中に植物生態学の猶原恭爾博士の指導を受け、1984 年から岩手県岩泉町で野シバ飼育・自然放牧をコンセプトとする山地（やまち）酪農場を運営。農薬や肥料とは無縁の自然循環型の酪農を実践し、山地酪農および放牧牛による山林管理手法の普及をめざしている。乳製品製造ミニプラントの設計・構築も手がけ、商品開発から販売までのノウハウを有する。東北アントレプレナー大賞（2003 年）・東京農業大学経営者大賞（2005 年）・アントレプレナー オブ ジャパン「セミファイナリスト」受賞（2005 年）。2006 年、東京農業大学客員教授に就任。中洞牧場 初代牧場長。
著書：幸せな牛からおいしい牛乳（2007 年 3 月／コモンズ）・ソリストの思考術 第七巻 中洞正の生きる力（2013 年 9 月／六耀社）・おいしい牛乳は草の色（2020 年 2 月／春陽同書店）など

二代目牧場長　牧原 亨 まきはら とおる

1978 年、岩手県田野畑村で代々酪農を営む家に生まれる。酪農学園大学・文理科短期大学（北海道江別市）を卒業後に実兄と牧場を継ぐが、JA 統合の流れでたたむ。その後建築業界を経て、2012 年に中洞牧場へ就職。現場責任者を経て 2021 年 6 月に二代目牧場長に就任。『牛のため、山のため、乳製品を買ってくれる生活者の健康のため』とテーマとして、なかほら牧場と山地酪農の維持・発展をめざす。

賞味期限について

●牛乳：外部機関による検査で得られた日数（12 日）に 0.9（消費者庁が定める安全係数［0.8 以上・1.0 未満］の中位係数）をかけて『製造日を含む 10 日』としています（小数点以下切捨て）。結果としての安全係数は【 0.833 】です。●ドリンクヨーグルト：一定数以上の乳酸菌残存期間である『4～8 週間』に、安全係数『0.8』をかけて『製造日を含む 3 週間』としています。●賞味期限とは、製造者が『一定の条件下で美味しく食べられる・飲める』と保証する期限で『表示期限内に販売することが望ましい』とされています。『表示されている期限が過ぎたらただちに食べられなくなる・飲めなくなる・販売してはいけない』ということではありません。●『消費期限』はお弁当・調理パン・お刺身などの生鮮食品に関するもの、『賞味期限』は品質の劣化が比較的ゆるやかな食品全般に関するものです。●牛乳・乳製品は『賞味期限表示食品』に分類されています。賞味期限は『科学的・合理的根拠に基づいて適正に設定すること』が義務づけられています。

牧場の今を発信中！
Instagram @nakahora_bokujou
facebook @NakahoraBokujou
お問い合わせ先
info@nakahora-bokujou.jp
TEL 050-2018-0110（10～17 時 / 土日祝祭日を除く）

遺伝子組換えおよびゲノム編集の飼料は使用しておりません。

なかほら牧場

発行元：なかほら牧場（農業生産法人 株式会社 企業農業研究所）　岩手県下閉伊郡岩泉町上有芸水堀 287 〒027-0505 / 東京事務所：東京都港区北青山 2-14-4 アーガイル青山 14 階 〒107-0061