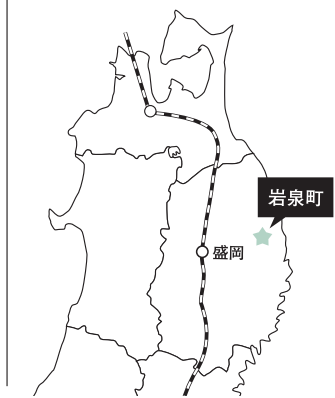




水がきれい、草がきれい、母仔が元気

なかほら牧場



写真ではよくわかりませんが、
これが海のライン

山の上からは晴れていると遠くに宮古の海まで見渡せます。

ウキウキ、ワクワク

紙面は雪の牧場から一気に緑の季節となりました。言訳のようですが、牧場の春はあつという間。やっと咲いた桜に雪が積もったりして、近頃は季節の移り変わりがあいまいです。

でも、この青葉の季節は特別です。春に生まれた仔牛たちがつぎつぎと離乳し、初めて野シバやクローバーを食べます。もちろん仔牛に限らず、この新芽の季節はすべての牛たちが大好きで、山全体がウキウキした空気で満たされます。雪で草が食べられないときや暑くて動きたくないとき、牛たちの行動範囲はせいぜい一日500メートルくらいですが、いまの季節は山一面が美味しい草に覆われているため、夢中で食べているうちにいつの間にか遠くまで行ってしまう、食いしん坊は一日5キロぐらい歩きまわるみたい。なので牛追い担当のスタッフも、この時期は毎日長距離を歩くことになります。

ちなみに、仔牛にお母さんのお乳を飲ませるのは、だいたい2、3ヶ月。からだがそこそこ大きくなると、乳離れしてもらいます。一週間くらいは親子が互いを呼び合うこともあるのですが、どちらかというと仔牛の方が先に親離れするようです。母乳の期間は短いようですが、一日たりとも一緒に過ごすことができない母仔に比べたら、離乳後も母仔がともに暮らせるなかほらの牛たちは、とてもしあわせといえるでしょう。

新芽の季節は山菜の季節でもあります。こうなると人間も黙ってはいられません。競争率の高いタラの芽は牛と人間の取りあいになります。（取りあいに敗けても牧場には椎茸があります）。

牧場は季節によっていろんな顔を見せてくれますが、何といっても、牛たちがテンション高くうれしそうにしている今、わたしたちも共にウキウキワクワクさせてもらっています。

決して急がず、ゆっくり暮らす。



1.舌で草をむしりとる音はを録音してずっと聞いていたくらい耳に心地よいです。

今号では、お天気のよい日に撮れた母仔の仲よしショットをご紹介します。特に説明する言葉はなくとも、誰もがにっこりしてしまいます。毎年、毎日見ているわたしたちでも見飽きることはありません。

突然ですが、牛の習性を詩や哲学として文章にしたものは結構あります。たとえば、高村光太郎が宮沢賢治のツテで岩手に暮らしていた頃、牛について書いた有名な詩があります。とても長い詩なのでぜんぶは紹介できませんが、その中の印象的な一節は「牛は決して急がない、後戻りしない。どんな時でもその一步を前に出す」でした。牧場長曰く、すべての牛には当てはまらないそうですが、牛は犬のようにある年齢で一気に成長するというよりは、ゆっくり少しずつ成長をしつづける生き物だそうです。そういった意味でも「急がない」ということなのかもしれません。



急がないはずの牛に山菜争奪戦に負けて残念がっていたら、お楽しみが残っていました。牧場の敷地内で育った立派な椎茸！ちょうどお客さまもいらしたので、なかほらバターで炒めたら最高でした。牧場暮らしのよいところは、旬がその場で食べられるところ。季節と食の関わりに興味がもてるようになって、日常の食材選びがここへ来る前とは変わったスタッフも多いんだとか。



2.いっぱい飲んで大きくなってね。3.見ているだけでなんともしあわせな光景です。 4.どの母牛も母の顔。5.ブランコのりたないあへ。6.顔より大きい！？ 巨大しいたけにうれしそうなのはプラントリーダー豊田。6.牧場の敷地内には椎茸の原木があります。



なかほら牧場のカップアイスが ちょっとだけリニューアルしました！

いつもご愛顧いただいているなかほら牧場のカップアイス、このたび製造を協力工場にバトンタッチすることになりました。その製造を担ってくれるのは…岩手県で知らない人はいない！120年の歴史を持つ老舗菓子店「松栄堂」さん。製造マシンが変わって、食感が良くなったと評判です！



原材料・配合・栄養成分・パッケージに変更は一切なし。もちろん、100%なかほら牧場の牛乳使用。自然で無添加、シンプルな製法もそのままです。社内で繰り返し試食をする中で、「うちのソフトクリームの食感みたい！」という声もありました。新食感のなかほらアイス、ぜひお試しください。

突然ですが、不定期コラム爆誕！

『美味しいもの、あります』第一回 海藻ラーメン(小本浜ラーメン)

牧場スタッフはほとんどが牧場に住んでいますが、休みの日には車であちこちに足をのぼすこともあります。そして、それは美味しいものに出会うためだったりもしますので、地元で出会った美味しいものを、不定期にはになりますがご紹介したいと思います。記念すべき第1回は、岩泉町小本漁港のすぐそばにある「浜の駅・おもと愛土館」の、ヘラガニを使った海藻ラーメン（小本浜ラーメン）です。岩手はおいしい海鮮には恵まれています、小本で獲れる「ヘラガニ」のだしのスープで食べる海藻ラーメンは群を抜いて美味なのです。もちろんてんこ盛りの海鮮丼もおすすめです（食堂は土日祝のみの営業ですので、お出かけの際はご注意ください）。



とにかくたっぷりの海藻がうれしい！



● 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

ノンホモ・低温殺菌のため容器内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本は賞荷当日か翌日に、もう1本は製造後7～10日ぐらいに飲んでみてください（ヘンな味・臭いがなければ賞味期限後も飲めます）。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℃をお願いします。



● カップアイス

無添加アイスは少し固め、黄色い粒は脂肪のかたまり、まれにある黒い粒は脱脂粉乳の焦げです。増粘剤・安定剤・乳化剤等の添加物不使用のため、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います。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、特にミルクアイスに見受けられる黄色い粒は、ノンホモ牛乳の脂肪分が冷えて固まったもの。黒い粒はアイスの原料中の成分である〈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であり品質の劣化ではありません。安心して召し上がりください。

● カレー・ハンバーグ

あたためるときは、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とどけています。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。

製品について、お伝えしたいこと



Our Products



ノンホモ・低温殺菌 なかほら牧場牛乳

／ 130ml / 500ml

「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。言うまでもありませんが、なかほら牧場の乳製品はすべてこの牛乳からつくっています。



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上にクリーム（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“自然のままの証（あかし）”。容器に入れて振ると少しですがバターができます。



素材にこだわったドリンクタイプ ヨーグルト / 500ml

プレーン / 甘味料不使用
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
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。



なかほら牧場ヨーグルト 無脂肪プレーン / 500g

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。くせないすっきりとした味わいで、カロリーは全乳ヨーグルトの半分以下。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。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料理使いにもおすすめです。日本橋直営店の人気メニュー、「有機いちごドリンクヨーグルト」は、この無脂肪ヨーグルトに有機栽培のいちごソースを合わせています。



放し飼いの上質な卵と 有機ブルーアガベシロップ使用 ぶりん / 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。

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、香り豊かな仕上がり。

チョコレート
有機栽培ココアを使った、やさしい味わい。



なかほら牧場 ミルククリーム / 140g

ナッツやバナナをあわせて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。

キャラメル
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。

カフェショコラ
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。



なかほら牧場の ビュアグラスフェッドバター (食塩不使用)

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「ビ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、雑味の少ないきれいな味わい。人気のバターコーヒーにもおすすめです。

● ノーマル、発酵 (各100g)
業務用 (900g) はお問い合わせください。



ビュアグラスフェッドバターでつくった 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、発酵バターを煮詰めてつくった純粋なバターオイル。ギーは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、体にいい油(※1)とされています。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。



精白糖・卵 不使用 カップアイス / 90ml

一般的なアイスで使われる「乳化剤・安定剤・増粘剤」といった化学的添加物は不使用。甘味料は有機ブルーアガベシロップを用い、精白糖や卵は加えず、できるだけシンプルに作った自然派アイスです。冷凍庫から出した直後は固いですが、カップの縁を押して柔らかくなると食べごろです。6月から、カップアイスの製造を老舗菓子店「松栄堂」さんに移管したところ、製造マシンが変わって食感が良くなりました。

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、牧場ならではのおいしさ。



チョコレート 抹茶

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
「かたぎ古香園」の農薬不使用茶葉の、濃厚で深い味わい。



グラスフェッドバターたっぷり 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くらしっとりと焼き上げました。頬張るとバターの美味しさが広がります。トースターで軽くあぶると、焼き立てのおいしさに。



ギフトBOXもご用意しています。

5個入り箱と10個入り箱があります。



ミルクで濃厚、贅沢な味わい 生クリーム / 200g

自称世界一の放牧場がお届けする世界一の生クリーム。全乳からできる生クリームはたったの9%！とってもミルクで濃厚、贅沢な味わいをおたのしみください。

**ホイップクリームにするなら
冷蔵品を使い 手動がおすすめ**
● 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。
● 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。



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

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。また、ソフトクリームを使ったぶりんソフトや、各種フロートなどの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
定番人気メニュー
抹茶パフェ ▶

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、なかほら牧場の飼料は、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なかほら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 〈甘口 / 中辛〉

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コクと旨みを數十種のスパイスで引き立たせた自信作。

甘口 / 辛さ控えめ
中辛 / キレのいい辛さ

● 内容量 170g
※ 化学的添加物 不使用



甘口 中辛

煮込みハンバーグ

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



基本のミートソース

トマトをベースに肉の旨味とコクを生かした基本のミートソース。そのままパスタソースとしてはもちろん、ピザソースやスパイスを加えてキーマカレーなど、いろいろアレンジしてお使いいただけます。

● 内容量 150g
※ 化学的添加物 不使用



グラスフェッドビーフ 〈粗挽き / 角切り〉

● 内容量 各500g
※ 不定期商品

・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。

角切り肉について

・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うので、

・お肉を柔らかくしてくれる助っ人食材
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、柔らかくなります。



角切りサイズはいろいろ

スジや筋繊維の例

サイコロステーキにするには？
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。

しあわせな牛から すこやかで美味しい牛乳



なかほら牧場は、一年を通して昼も夜も山に牛を放牧する「山地(やまち)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。

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。

山地酪農は、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です。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健康のためにもいい』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。

シロヤマブキの実がなっているところ

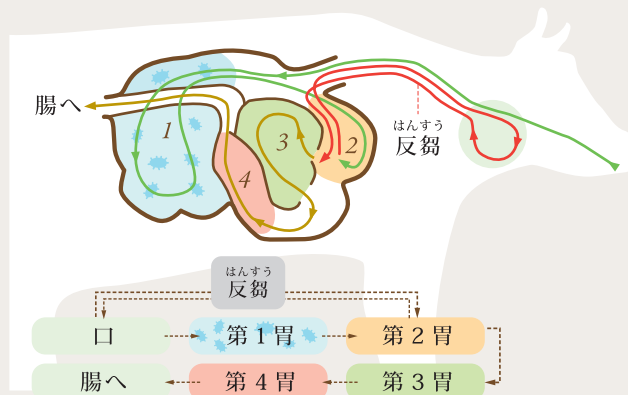


これが実!

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。

詳しくはウェブに掲載中 >>



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」の第一号認証を受けています。



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統合の流れでたむ。その後建築業界を経て、2012年になかほら牧場へ就職。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。



編集後記

先日、何気なく牧場長の好きな季節を聞いたら、う〜ん、牛が元気ならどの季節でも構わないと迷いつつ、最後にぼつり「冬かな」ということでした。やっぱり岩手男子ですね。それにしても、牧場長に牛のことを聞くとかならず出てくる言葉は「かわいい!」です。それぞれの季節で見せる牛の態度がどんな風にかわいいかを語る様子はまるで我が子を目の中に入れても痛くないと語るお父さんのようでした。



とにかくかわいいというのは、よくわかる!

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。

公式サイト／
オンラインショップ



公式



うしぶ



日本橋直営店



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。