

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



静かに遠くを見つめるトフちゃん。

つかの間の秋を

秋の盛りの写真が撮りたくて、紅葉を待っていました。今年の紅葉は例年よりゆっくり訪れ、案外長持ちしてくれました。しかしそんな秋ともそろそろお別れ。朝の牛追いの時間には牧場は真っ白な霜に覆われ、マイナス4〜5℃になることも。今、これを書いている今日は、一日雪が降ったりやんだり。もう冬はすぐ近くまで来ています。

牛たちの大好きな野シバもすっかりさびしくなり、今は主に乾燥・発酵させた牧草を食べています。エサがかわると、牛乳の脂肪分が増え、お店で提供しているカフェラテのミルクがモコモコに膨らみ始めます。コクが増してきた証拠です。

牛たちは夏から秋、秋から冬と、毎日を淡々とすごしますが、牧場スタッフの仕事は一年を通じて「牛の生活環境をどう良くするか」に尽きます。

牧場長は、酪農家キーニイの本『牛飼いの哲学』に書かれている「私たちは、あなたがくれるものを食べ、飲ませてくれるものを飲み、住まわせてくれる所に住みます。良い牛にもなれば、悪い牛にもなります。丈夫にもなれば弱くもなり、快適に暮らすことも出来れば、不愉快にもなります。私たちの運命はあなたたち任せなのです」という、詩を常に心に留めて、日々牛たちと向き合っているそうです。

ところで、牛の鳴き声といえば日本では「モー」ですが、その中にも短かったり長かったり、低く下がる時も、高く叫ぶ時もあるし、楽しげだったり、悲しげだったりもします。飼養班のスタッフは空腹や文句を言っている時や、母仔が互いの位置を知らせるために呼び合う声は聞き分けできるそうですが、牛同士に感情以外の言葉はないのでしょうか？ 動物には基本的に言葉はないと言われていますが、先日、シジュウカラについて20年研究し、ついに「鳥は言葉を持ち会話している」とを発見した鈴木俊貴先生の本を読んだから、動物の鳴き声が気になって仕方ありません。ちなみに鳥は嘘もつくそうですよ。笑

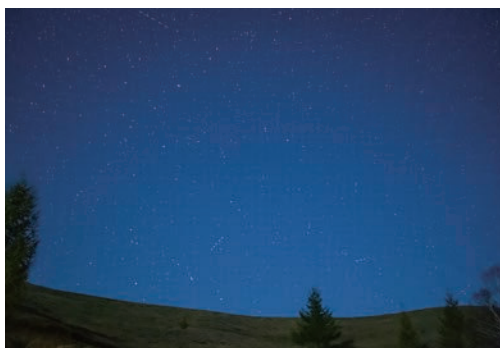
マイペースに生きる。



1.がんばってがんばって、初めて立ち上がりました。これでやっとミルクが飲めるね。ハッピーバースデー！

山を撮影していたら、出産直後の母仔に出逢いました。仔牛は、たぶん生まれて30分後くらい。仔牛が初めて自分の足で立ち上がれるまで、牧場長とカメラマンとしばし見守りました。最初から立ち上がれるわけではなく、まずは後ろ足から立ち、ぱたぱたと転び、また立ち上がるを繰り返し、なんとか1時間ほどで立ち上がることが出来ました（写真はその瞬間！）。牛もお腹の中に十月十日いるのですが、こんなにすぐに立ち上がれるなんて驚きです。牧場にいてもこんな場面に立ち会えることは年間ごくわずか。なかほらの母牛は好きな場所で産んで、翌日に仔牛を連れてくることもしばしばです。

また、よく見ていると時々2頭の仔牛を連れているお母さんを見かけます。あまりミルクが出ない母牛のに代わりに、「この仔にもお願い！」と預けて乳母となってくれたりもするそうです。すごいですね！どんな生き物も母は偉大です。



2

話は変わりますが、これからの季節は牧場の夜空がとても美しいです。最近はレモン彗星や様々な流星群が見れると言われていますが、どれがどれだかわからなくてもとにかくきれいです。まだ牧場に来て半年のスタッフ劉（リュウ）によると、18時から20時くらいが特におすすめとのこと。香港出身の彼は牧場の季節が春、夏、秋とはっきり変化するところが魅力的と言い、毎日「人生初最低気温体験」を更新しながら迫り来る冬を肌で感じているようです。がんばって！



3



4



5



6

2.満天の星空。この日は月も出ていました。3.牛と紅葉の色がなかなかマッチしています。4.気持ちのいい秋晴れ。5.朝6時、牧場は一面霜で真っ白。6.お腹がいっぱいなのか、超爆睡。7.真冬の寒さがこわい劉は発送担当。しっかりチェックして、みなさまの元へ商品をお届けします。



7

自然放牧牛乳から 簡単チーズが作れます！

2日日の午後、牧場長が「なんちゃって簡単チーズ」を作ってくれました。キッチンにあるものだけで作るため、この日は穀物酢を使いましたが、レモン果汁でもできます（お酢を入れすぎるとお酢の味のチーズになるので注意）。温度を守りながら牛乳を分離させ、固形にしていきます。フレッシュなモッツアレラみたいな仕上がりです。根気が入りませんが、固形になったものを切れる寸前まで引っ張ったり、お湯をつけて丸めたりを繰り返すと「さけるチーズ風」にもなり、違う食感が楽しめます。さっそく夕ご飯のサラダに入れたらめっちゃ美味しかったです。



<牧場長の時短レシピ>

自然放牧牛乳 … 500ml

酢（穀物酢・米酢など） … 25ml（牛乳の5%）

※レモン果汁でも OK

- 鍋に牛乳を入れて中火にかけ、50～55℃に加熱。
- 火を止めて酢を加え、ゆっくりかき混ぜる。
だんだん白い固まり（カード）と透明な液体（ホエイ）に分離します。固まらなかつたら酢を足して繰り返す。
- しっかり分離してきたらザルにあげる。
- 練りながら水を切る。
- お好みで塩を入れ、味を整えたら完成です。

やわらかいリコッタチーズ風にするには練らずに30分くらい水切りします。かなり端折った時短レシピなのでうまくできなくても許してください！笑
ポイントは、必ず低温殺菌のノンホモ牛乳を使うことです。そうでないとチーズはできません。

好評につき、不定期コラム！ 『美味しいもの、あります』第二回 中華そば（たらふく）

今回撮影をお願いした撮影スタッフが宮古の出身で、なんと子供の頃から食べているという「宮古のソウルフード」を紹介してくれました。1953年創業の「たらふく」さんは宮古ラーメンの老舗中の老舗、70年以上たった一つの味を守り続けています。メニューは「中華そば」1つだけという潔さ。テーブルに座ったら欲しい数を言うだけでOK。ワクワクして待っていると、キラキラ光る透明のスープがギリギリまで注がれた中華そばが。地元では「なみなみ」と呼ばれるこの盛り方は、戦後からのお腹一杯食べてねという思いが込められているそうです。平打ち縮麺と呼ばれる独特の形状もシンプルなお魚介出汁スープにぴったりでいくらでも食べられます。あっさりなのにクセになる、またすぐにでも食べたい味でした！



ザ・シンプル！三角の海苔がかわいい。
岩手県宮古市大通1-1-20 火曜定休
11:30-18:30（売り切れ次第終了）

● 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場合がありますが、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日ぐらいい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℃でお願いします。



● 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。安心してお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たため冷凍でおとけています。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。

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。



なかほら牧場のすこやかな グラスフェッドビーフ

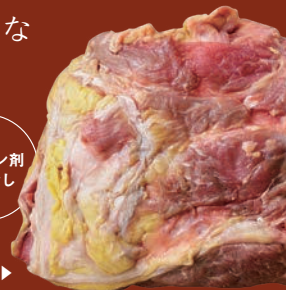
通年
昼夜放牧

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いのですが、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。



＜お鍋のカレーは2人前です＞

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数
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



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く
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です。



・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、柔らかくなります。

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。



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。



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）

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。



ピ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をお届けする世界一
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ツ
オイルの良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。



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っくら
しっとりと焼き上げました。類張るとバ
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。



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
質な素材でつくるとしあわせな味。

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。



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、製造マンが 바뀌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
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。



ミルクで濃厚、質沢な味わい 生クリーム / 200g

自称世界一の放牧場をお届けする世界一
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、
質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
召し上がりがいただけます。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 ▶

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てご機嫌に暮らし、自由に仔牛を産み育てます。

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。

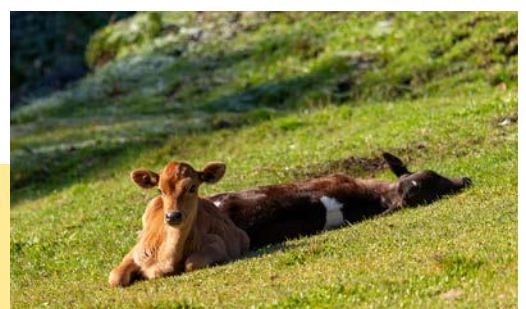
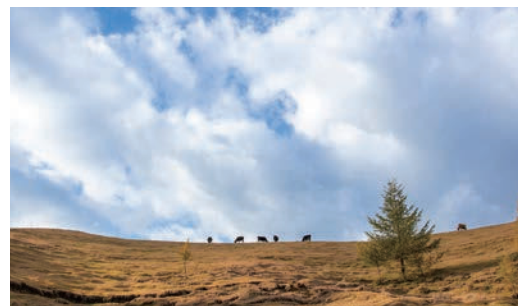
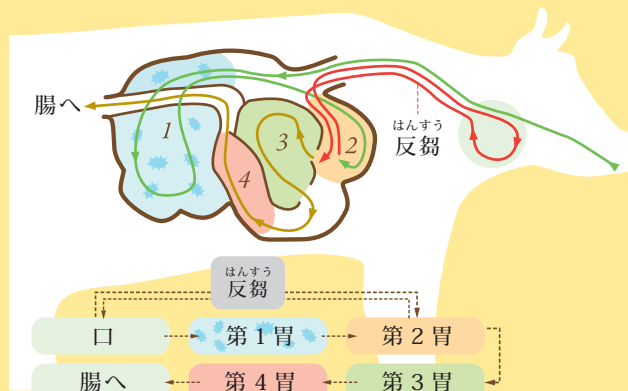
何か話してみたい！



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

久しぶりに朝の牛追いに参加したら、朝6時の気温はマイナス4℃でした。いつもリビング前をうろうろしているジジがいなかったら、搾乳舎のストーブの上でした。2匹はこの特等席の取り合いをすることもあるそうですが、この日は仲良く一緒に乗っかっていました。窮屈そうですが…。もう少し寒くなると仔牛たちもストーブの周りに集まって昼寝をします。ストーブは可愛いこの子たちに人気です。



居心地の良い場所がわかってるジジとモモ。

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いません。