



水がきれい、草がきれい、母仔が元気

なかほら牧場



空からみる牧場はいつもワクワク。細部まで目を凝らしてみています。

1ヘクタールって？

突然ですが、みなさんは1ヘクタールがどれくらいかすぐに思い浮かびますか？ 1ヘクタールとは100メートル四方、1万平方メートル。イメージしやすく言うと、だいたい野球場のフェアグラウンドぐらいです。なかほら牧場の面積は67ヘクタール、成牛は現在77頭なので、1ヘクタールに牛が1.1頭いる計算になります。つまり、広い野球場に1頭くらいで、1頭あたりのスペースがとても広いのです。かなり恵まれた生活環境と言えるでしょう（当牧場の飼養基準は1ヘクタールにつき1〜2頭です）。

今年の牧場は、ここ15年ですべて初めて4月下旬に気温が30度を超えました。すると牛は途端に運動量が減り、活動域が狭まります。でもお腹は変わらずへるみたい。そこで彼らはどうするか？ 日が傾いて涼しくなってきたから、野シバを求めて遠くまで足を伸ばしているようです。もしかしたら日が落ちた星空の下でも、無心に野シバを食べている牛がいるのかもしれないと想像すると、少しロマンチックな感じがしますが、残念ながらわたくしたちはその姿を見ることができません。日中でも広すぎて、全ての牛たちの居場所を把握することはできません。いつか牛たちにカメラをつけて「ドキュメント72時間」のような映像が撮れたらいいなと思います。

6月に入って本格的に野シバが育ち、ほとんどの牛が山の上まで登るようになりました。でもこんなよい季節になっても上まで行かない残りの牛がどんな子なのか、気になりますか。前回のおさらいをすると、好奇心の強い黒い牛はきつと上まで登っている子が多いことでしょう。しかし、暑い季節にはベージュの毛の方が涼しいという説（牧場長の主観ですが！）を踏まえると、暑さに負けず上まで登っていくのはベージュの子たちなのかも。そんな牛たちの個性と自由が垣間見られる、なかほら牧場の初夏です。

初夏といえば牛乳の味も夏味に変わりはじめます。完全に野シバを食べるようになると、牛乳は一層さっぱりし、色もほんのり黄みを帯びてきます。日本橋店舗、催事などでもぜひお試しください。

待望の新フレーバー登場、『きな粉』です。



1.自然栽培大豆のきな粉となかほら牧場ミルクをあわせたやさしいアイスです。
栄養成分表示(100g当たり) エネルギー135kcal・たんぱく質7.0g・脂質4.2g・炭水化物17.4g・食塩0.2g

ひさびさの新商品登場のため、今回はカップアイスについて、たくさんお話をさせていただきます。

なかほら牧場のカップアイスは、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不使用。甘味料は有機ブルーアガベシロップで、精白糖や卵は加えていません。原料へのこだわりを尽くし、できるだけシンプルに仕上げています。そこは今回もしっかり守りました。

そしてきな粉は、農薬も肥料も使わない北海道・折笠農場の希少大豆「大袖の舞」を使用。隠し味の自然海塩は岩手三陸の『のだ塩（薪窯直煮製法）』を使用しています（この塩はぶりんにも使っています!）。

やさしい味の和のアイス、たんぱく質が豊富なのに、低カロリー。女性やお子さま、お年寄りにも安心して召し上がっていただけます。こんな美味しいアイスができるのも、すべては自然放牧ミルクのおかげです。

初夏、ウシたちは1年のうちで一番、ウキウキで野シバをお腹いっぱい食べて、たくさんミルクを分けてくれています。自然のままのアイスとは、どんな味なのか？ まだ食べたことのない方は、この夏、ぜひおためしください！



2.最近SNSでも度々ご紹介しているカップアイスは全部で5種類に！
3.食べる食べる。いつまでも聞きたい心地よい咀嚼音はInstagramでも聞くことができます。4.木陰で散歩していた仔牛 5.牛に食べられる前にゲットした山菜。おいしく食べることもマスターでもある僱事担当の風間が現地入りして、夕飯を仕切ってくれました。天ぷら美味しかった。
6.いつも事務所まで、みんなを助けてくれる阿部も日々、牛に癒されています。

夏だ！ アイスだ！
おうちでも簡単にできる、カップのままカスタムアレンジ

ミルク



＋
蜂蜜と岩塩

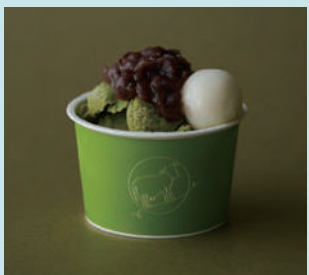


ミルクアイスをちょっぴり掘りおこして、たっぷり蜂蜜をかけ、その上にパラパラと岩塩を。レストランのデザートみたいです。

抹茶



＋
あんこと白玉

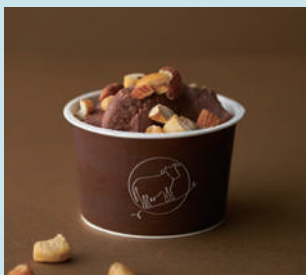


抹茶とくれば、あんこ！あんことくれば白玉も欲しい！日本橋店舗で人気の抹茶パフェの味が、おうちでも楽しめます。

チョコ



＋
好きなナッツ



深い味わいのチョコレート。好きなナッツを振りかけたら、食感も楽しめて味変になります。

クリームリッチ



＋
あつあつエスプレッソ

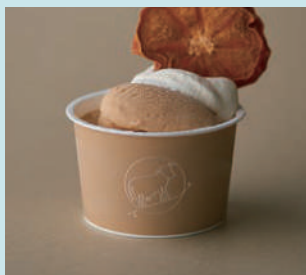


ちょっぴり濃厚なミルクアイスとエスプレッソの相性は抜群です。カップが小さいのでくれぐれも溢れないように注意です！

きな粉



＋
生クリームとドライフルーツ



きな粉はアレンジの可能性大。あんこでもナッツでも美味しいのですが、ちょっと特別アレンジで、生クリームとドライフルーツを。〈写真は柿チップ〉

● 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本は賞味当日か翌日に、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℃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、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。



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は少し黄みをおびる▶

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、太陽と月と雨の恵みだけで育つ野シバなどの野草や木の葉・クマザサなどが主体。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

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。そのままパサ
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ripp
（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。

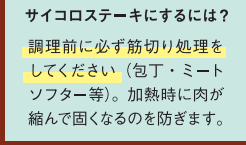
・お肉を柔らかくしてくれる助っ人食材
タマネギやキウイにはたんぱく質を分解する
酵素が含まれています。また、お酢・ヨー
グルト・麹は肉が本来持つ酵素の活動を活発
にして繊維をほぐしてくれますので、これらに
肉を浸してから調理すると、柔らかくなります。



角切りサイズはいろいろ



スジや筋肉繊維の例



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。



素材にこだわったドリンクタイプ ヨーグルト / 500g

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 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。



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。



精白糖・卵 不使用 カップアイス / 90ml

「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。カップの縁を押して柔らかくなると
食べごろです。新フレーバー「きな粉」が
加わり、全部で5種類に。ぜひおためし
ください。

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。



きな粉 折笠農場の自然栽培大豆 「太極の舞」のきな粉を使用。

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。



ビュア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8%！ 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分立てになってからは様子を見
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。

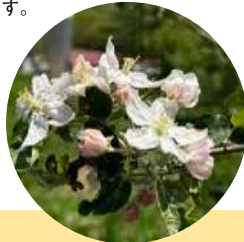
冬は寒さで凍えるのでは？と思われるかもしれませんが、牛たちは意外と平気。体を寄せ合って寒さをしのぎ、太陽が昇ると元気に乾草を食みます。むしろ夏の暑さのほうが苦手のようです。

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。

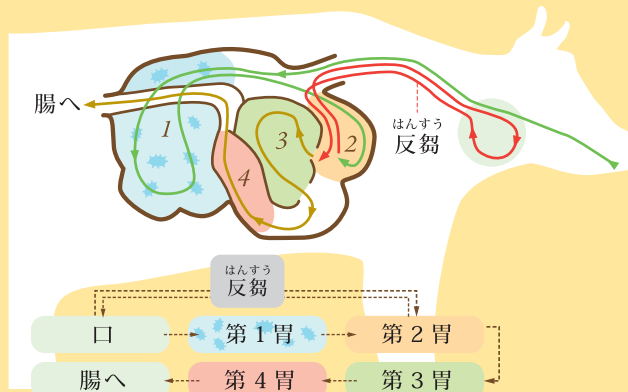
愛らしい林檎の花



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

中面でたっぷりご紹介したカップアイスについて、もう少しだけ(笑)。牛乳やバターやぶりん、はたまたソフトクリームに隠れてひっそりと存在していたカップアイス。シンプルゆえに、写真も控えめでした。しかし、先日、ソーダやパフェにアレンジして撮影してみたら、本当にどれも手軽で美味しくてかわいい。SNSではいちごソーダや、オレンジヨーグルトパフェもご紹介します。どうぞお楽しみに！



推しはカップアイスです♡

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]の中間係数)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。