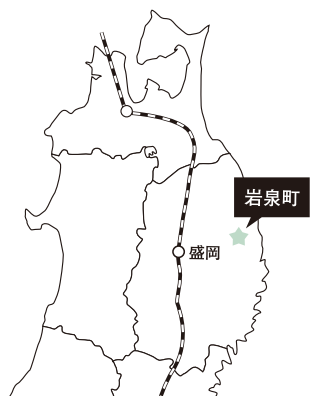


Nakahora Dairy Farm
Since 1984 at the Kitakami Mountains
in Iwate Prefecture



水がきれい、草がきれい、母仔が元気

なかほら牧場



おなかいっぱいになったら、みんなでコロコロ。しあわせタイムです。

黄金色の山で

雨ばかりの夏が過ぎ、岩手の山にもやっと秋晴がやってきました。青々としていた野シバは少しずつ黄みがかかり、山全体が柔らかな黄金色に包まれます。一年の中でも人にも牛たちにも過「しやすい季節」です。夏の暑さで省エネモードだった動きも一変、秋風を感じながら山道を隅々までゆったり散策する姿が目立つようになります。

四季を通じて毎日の日課となっている「牛追い」ですが、秋の牛たちはとにかく食べるのに夢中。朝夕、いくら声をかけて呼び集めようとしても、野シバに夢中で知らん顔、一向に山を下りてきてくれないこともしばしばです。もちろんお乳を搾るお母さん牛は連れて下りなければなりません。夫。「じゃあ後でね」と放っておいて先に下山していくと……しばらくして、後ろから「モ〜モ〜！」と大きな鳴き声が追いかけてきます。ハツとして振り向くと、一頭取り残されていた牛が大意で山を下りてくるのです。「ちょっと、なんで置いていくの〜！」と文句を言いたげな慌てぶりに思わず笑みがこぼれます。マイペースだと寂しがり屋。なんとも愛おしく微笑ましい日常の「コマ」です。

通年放牧で暮らす牛たちにとって、東の間の秋は大切な冬支度の期間でもあります。まもなくやってくる岩手の厳しい寒さと深雪を乗り越えるため、あたたかなモフモフの毛に生え変わっていきます。

秋が深まるにつれて牛乳の風味も変化していきます。夏のさっぱりとした味わいから、じわじわとコクと甘みが深まる「秋味・冬味」へ。寒さとともに野シバからロール（牧草を丸めた越冬乾草）へと食べるものが変わり、脂肪分もしっかり乗ってきます。牛たちが全身で感じる季節の移ろいが、そのままミルクの豊かな味わいになっていく、そんな季節の巡りを味覚で直接実感できるのは、山地（やまぢ）酪農ならではの贅沢だと感じます。

朝晩の冷え込みが厳しくなり初霜が降りれば、あつという間に冬の足音が聞こえてきます。本格的な寒さが来る前のほんのひととき、黄金色の山ののびのび過「す牛たちの幸せそうな表情」を、わたしたちも癒される秋の日々です。

行きたいところへは、まっすぐに行く。



1.紅葉した山を颯爽と歩く姿、絵になります！

高村光太郎が大正時代に書いた『牛』という詩があります。
＜牛はのろのろと歩く／牛は野でも山でも道でも川でも／自分の行きたいところへは／まっすぐに行く＞で始まるこの詩は全文は長いのですべてを紹介できないのですが、この中で、「牛は自分が孤独であることを知っている」と詠みました。当時の牛は、人の暮らしのすぐそばにいて、田畑を耕したり、重い荷物を運んだり、人のために働いていました。そんな牛たちの大きな体や、どこか寂しげな目を見て、光太郎は「孤独」を感じたのかもしれません。

でも、なかほら牧場の牛たちを見ると、少し違った牛の姿が見えてきます。お母さん牛にぴったりくっついている仔牛。その隣で、のんびり草を食(は)んでいる牛。少し離れたところで、一頭で過ごしている牛もいます。それぞれ好きなように過ごしているけれど、みんなちゃんと仲間と一緒に。寄り添ったり、離れたりしながら、思い思いの時間を過ごしています。

山の上では、牛たちは食べたいときに草を食べ、休みたいときに休めます。人間の時間ではなく、牛たちの時間がゆっくりと流れています。もし高村光太郎が、いまのなかほら牧場を訪れたら、どんな牛の姿を詩に詠むのでしょうか。



3



4



5



6

2.二頭ともなんとしあわせそうな表情♡ 3.いつもの風景で季節の変化を感じます。4.まどろみタイム……。 5.そっぽ向いていますが仲良しです。 6.モフモフの冬毛になっているの、わかりますか？

人気のなかほら牧場のグラスフェッドビーフカレーがさらにおいしくリニューアルしました！

ひそかな人気の商品「なかほら牧場のグラスフェッドビーフカレー」が、装いも新たに生まれ変わりました。まず、製造が地元岩手県は宮古のカレー人気店「とりもと」さんに。そしてお肉を50%増量しました！また、レトルト製法への変更によりお肉はやわらかくホロホロです。常温保存も可能になり、



ますますお手軽に使いやすくなりました。化学調味料、保存料不使用はもちろん今まで通り。なかほら牧場の牛肉を100%使用、甘口カレーは自慢の生クリームも使用しています。内容量も40g増え、ぐんとボリュームアップ。中辛と甘口、どちらもそれぞれ魅力がありますので、この機会に食べ比べてみてください。

なかほら牧場がグラスフェッドビーフを手掛ける理由

なかほら牧場は牛乳を生産する酪農場のため、ミルクの出せないオス牛は、可哀想ですがお肉としていただきます。当牧場は、一般的な人工授精の酪農場とちがって自然交配(～自然分娩・生後2ヶ月の母乳飼育)なので、近親交配を避けるために、牧場で産まれたオス牛は残念ながら飼いつづけることができません(したがって当牧場の種付け牛は、原則として他牧場からの導入牛です)。長く飼育すると、体格も大きくなりオス同士の縄張り争いが激しくなり、ウシ同士のケガや、人間にも被害が生じる場合があるという理由もあります。メス牛は、病気による引退を除いて、基本的に死ぬまで搾乳牛として飼います。最長で19年生きた牛もいます。当牧場では、オス仔牛も母牛も、山の中でストレスなくのんびり生きてもらい、大切に育てます。たとえ最後はイノチをいただくとしても、生きている間は幸せに暮らせようという考え方をアニマルウェルフェアといいます。当牧場はアニマルウェルフェア畜産協会の国内第一号の農場認証を取得しています。グラスフェッドビーフは、カレー、ハンバーグやミートソース、そして、少ないですがお肉としても販売しています。山で育った牛のたくましい健康ビーフを、ぜひおためしください。くわしくは、右頁の右サイドをご覧ください。

● 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。

牛乳の飲みごろ ※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ってください。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。安心してお召し上がりください。

● カレー・ハンバーグ・ミートソース

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、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。



時間がたつとビンの口にクリーム（乳脂脂肪）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。



精白糖・卵 不使用 **冷凍**
カップアイス / 90ml

A collection of soy-based products including a glass of soy milk, a pile of soybeans, and three small containers of soy powder, with a spoon nearby.

「乳化剤・安定剤・増粘剤」といった化学的シロップを用い、精白糖や卵は加えず、でカップの縁を押して柔らかくなると食べごです。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。

※1 米国・自然療法協会「体にいい油ベスト 50」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



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。

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8%！ とってもミルクィで濃厚、贅沢な味わいをおたのしみください。

- 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。

ソフトクリームは直営店および催事で
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
ぷりんソフトや、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
ぷりんソフト ▶

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。

A circular inset image showing two bowls of chicken curry. The bowl in the foreground is white and contains a thick, orange-brown curry with chunks of chicken, topped with white rice and fresh green herbs. The bowl in the background is dark blue and contains a similar curry, topped with white rice and a small purple flower. Both bowls are placed on a light-colored wooden surface.

野菜・果物・スパイスのベースにグラ
スフエッドビーフを煮込んだ自信作。2026
年秋のリニューアルでお肉の量を50%
増量し、レトルト製法への変更で常温
保存も可能になりました。甘口カレーは
自慢の生クリームで辛さを抑えています。

甘口 / 辛さ控えめ
中辛 / キレのいい辛さ

- 内容量 210 g
- ※ 化学的添加物 不使用

甘口

中辛

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

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

● 内容量 各500g
※ 不定期商品

氷水凍結ならドリップ流出が少ない
凍結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。

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、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なようです。

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。

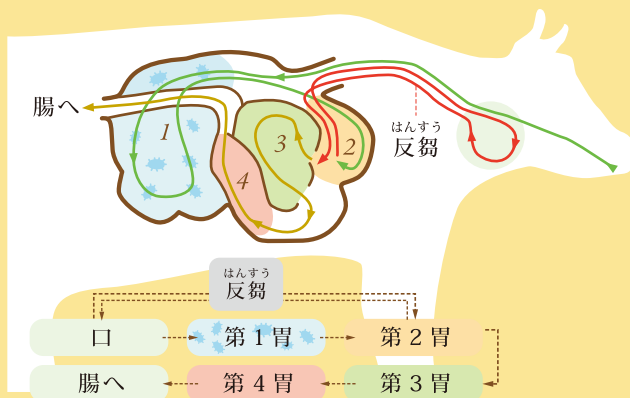
きのこもあちこちに



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

朝晩、かなり冷えてきました。牧場ではストーブをつける日も増えました。これからの季節、コクの出てきたミルクはホットでいただくのもおすすめ。横にあんバターサンドがあったら最高です。SNSでは夏のデザートに続き、チャイや、抹茶ラテ、ミルクとバターのスープなど、おうちで楽しめるホットメニューのご紹介もしています。おいしくなったカレーもぜひ、食べていただきたいです。食欲の秋です。



かなりバターたっぷりです。

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。