

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。その少し前が産後ラッシュになるというのは、草を糞分として授乳する母牛にとっても、また、3〜4カ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。

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の青々とした野シバや野草を食（は）んで元気いっぱい子育て中、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、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、というわけでは当然なく、その分、牧場の人間さまに苦勞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つけるコロナ騒ぎの。業ごもり。のためか、アイスが例年の倍、1万〇千個も売れてしまっ、それはもうたいへん！でした（お待たせしてしまっ、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よつと通れなくなりました。

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く八月下旬には、朝晩の涼しいが吹きはじめることでしょう。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

Product Introduction



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) 大きじ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です!



デザートソース

- 材料
 - ・ミルククリーム 目安 大きじ3(必要量に応じ調整してください)
 - ・牛乳 少しずついながら調整(目安 大きじ1~)
 - ① ミルククリームをボウルに入れ、50℃くらいの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、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ま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。そのままもちろん、季節のフルーツと合わせたたりドレッシングなどのお料理使いにもおすすめです。



基本のヨーグルトドレッシング

- 材料
 - ・ヨーグルト 大きじ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(大きじ2)とマヨネーズ(大きじ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

おすすめレシピ



ノンホモ・低温殺菌 中洞牧場牛乳 / 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中にクリーム(乳脂肪分)がたまるのも自慢の一つ。これはホモジナイス加工(脂肪球の均質化)をしていない「自然」の牛乳。容器に入れて振ると少しですがバターができます。



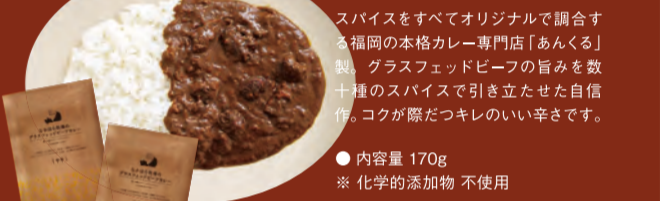
なかほら牧場のすこやかなグラスフェッドビーフ



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、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、脂質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) 冷蔵



●内容量 170g ※化学的添加物 不使用

煮込みハンバーグ 冷蔵



●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) 冷蔵



●内容量 各500g ※不定期商品

角切り肉 つかいかたのコツ

・オススメは煮込み料理
脂質が少なく、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、煮込みは煮込むほど柔らかくな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。



角切りのサイズはいろいろです

・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固まっています。

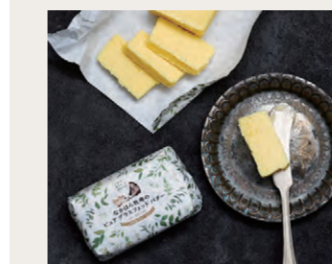


スジや筋肉繊維の例

・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・梅は肉が本来持つ酵素の活動を活性化して繊維をほぐしてくれますので、これらに肉を漬けてから調理すると、煮崩れに注意が必要ほど柔らかく仕上がります。

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・ミートソナー等)。加熱時に肉が縮んで固くなるのを防ぎます。



なかほら牧場のビュグラスフェッドバター (食塩不使用) 冷蔵

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食。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。



なかほら牧場のバター (食塩不使用) 冷蔵



なかほら牧場のバター (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のバター (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のバター (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のバター (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のバター (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のバター (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のバター (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のバター (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のバター (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のバター (食塩不使用) 冷蔵

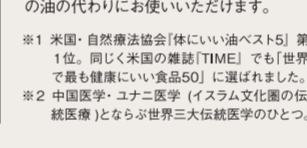
なかほら牧場のバター (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のバター (食塩不使用) 冷蔵



ビュグラスフェッドバターをつかった美味しいギー / 100g 常温 冷蔵

「自給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。アールヴエータ(※2)では「万能で神聖な最高のオイル」として、数千年前から料理・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。



なかほら牧場のギー (食塩不使用) 常温



なかほら牧場のギー (食塩不使用) 常温

なかほら牧場のギー (食塩不使用) 常温

なかほら牧場のギー (食塩不使用) 常温

なかほら牧場のギー (食塩不使用) 常温

なかほら牧場のギー (食塩不使用) 常温

なかほら牧場のギー (食塩不使用) 常温

なかほら牧場のギー (食塩不使用) 常温

なかほら牧場のギー (食塩不使用) 常温

なかほら牧場のギー (食塩不使用) 常温

なかほら牧場のギー (食塩不使用) 常温

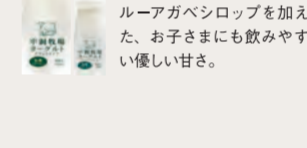
なかほら牧場のギー (食塩不使用) 常温

なかほら牧場のギー (食塩不使用) 常温



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

プレーン / 糖不使用
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。



なかほら牧場のプレーンヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵



なかほら牧場のプレーンヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のプレーンヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のプレーンヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のプレーンヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のプレーンヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のプレーンヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のプレーンヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のプレーンヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のプレーンヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のプレーンヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

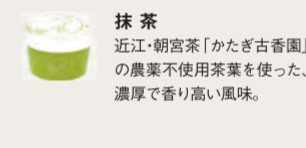
なかほら牧場のプレーンヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のプレーンヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵



精白糖・卵 不使用 カップアイス / 104ml 冷蔵

クリームリッチ
生クリームたっぷり、濃厚 & クリーミー。



なかほら牧場のクリームアイス (食塩不使用) 冷蔵



なかほら牧場のクリームアイス (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のクリームアイス (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のクリームアイス (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のクリームアイス (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のクリームアイス (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のクリームアイス (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のクリームアイス (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のクリームアイス (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のクリームアイス (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のクリームアイス (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のクリームアイス (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場のクリームアイス (食塩不使用) 冷蔵

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、お子さまにも飲みやすい優しい甘さ。



なかほら牧場の加糖ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場の加糖ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場の加糖ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場の加糖ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場の加糖ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場の加糖ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場の加糖ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場の加糖ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場の加糖ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場の加糖ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場の加糖ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場の加糖ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場の加糖ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場の加糖ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

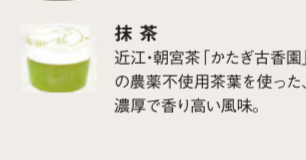
なかほら牧場の加糖ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場の加糖ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場の加糖ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

抹茶

近江・朝宮茶「かたき香園」の農業不使用茶葉を使った、濃厚で香り高い風味。



なかほら牧場の抹茶ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場の抹茶ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場の抹茶ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場の抹茶ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場の抹茶ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場の抹茶ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場の抹茶ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場の抹茶ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場の抹茶ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場の抹茶ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場の抹茶ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

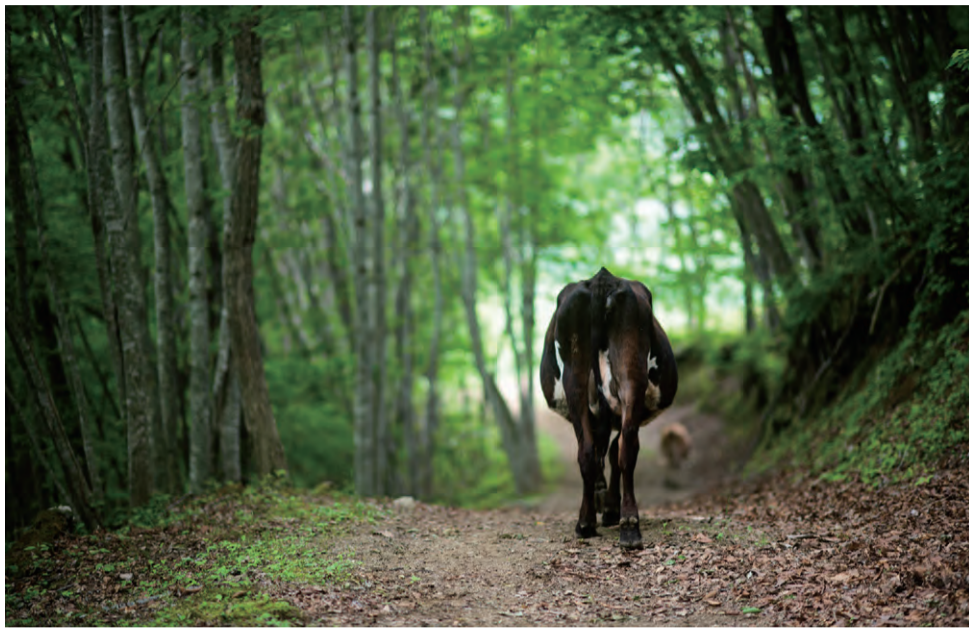
なかほら牧場の抹茶ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場の抹茶ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場の抹茶ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

なかほら牧場の抹茶ヨーグルト (食塩不使用) 冷蔵

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カ月く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。

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、ビンの中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さつ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。

山の利用・保全

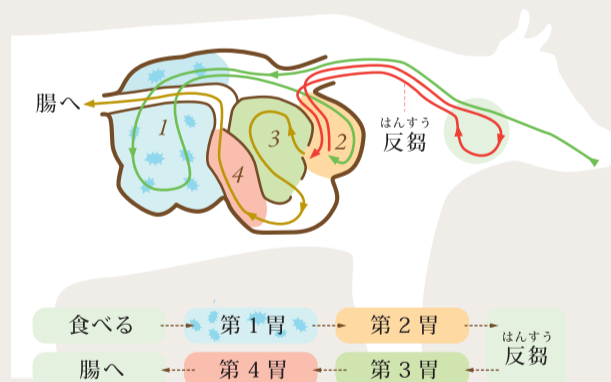


当牧場は一般社団法人アニマルウェルフェア畜産協会の「アニマルウェルフェア畜産認証制度」において第一号認証を受けています。



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統合の流れでたまたま。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。

●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。

賞味期限について

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いません。

なかほら牧場

