

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



霧のなかを歩む親子・10月スタッフ撮影（河井智里）

霧立つ山と 冬のおとずれ

山の牧場も、まもなく冬。霧がかかるようになり、牛も冬毛になって肌寒い日が増えてくると、冬が近づいたことを感じます。

厳冬期はマイナス20℃を記録することもあります。牛舎ではなく山での放牧暮らし。心配されることも多々ですが、野ンバや木の葉を胃で発酵させ発熱するため、牛は生来、寒さには強いです（そのかわり暑さには弱く、夏場は木陰で休む姿をよく見かけます）。今は冬毛に生え変わる頃。全身モフモフになります。冷たい風が吹く日は木立のもとで風をよけ、体を寄せ合い、互いに身を守ります。

冬支度は牛だけではなく、牧場に暮らす13名のスタッフもまた同じ。寒い日々には欠かせない薪ストーブの「薪」の用意を急ぎます。

天気の良い休日は創設者の中洞と一緒に山仕事へ。お気に入りのジープで傾斜面を進み、牧場の奥地へ向かいます。伐倒し、枝払い、玉切り（※）をし、ようやく薪割り作業。倒した木の葉を食べ、牛も集まってきました。終わったあとはお風呂・サウナに入り、ビールで乾杯し語り合。牧場の夕暮れの醍醐味です。

例年では11月初旬に初雪。次号は一面「銀世界」の牧場が表紙を飾っているかもしれません。

※伐採 木を切り倒すこと。

※枝払い 枝の付け根を幹に沿って平らに切り落とす。

※玉切り 丸太の長さをそろえて切ること。

AUTUMN-
WINTER
2021.11

Vol. 02



プッシュドノエル

- 材料
 - 〈ココアスポンジ生地〉(約27×38cm天板1枚分)
 - 卵黄 …… 3個
 - 砂糖 …… 150g
 - 水 …… 50g
 - バター(食塩不使用) …… 225g
 - 〈2種のバタークリーム〉
 - 卵黄 …… 3個
 - 砂糖 …… 150g
 - 水 …… 50g
 - バター(食塩不使用) …… 225g
 - カファエショコラ風味用
 - ミルククリーム カファエショコラ …… 25g
 - チョコレート風味用 カカオマス …… 40g
 - チョコレート風味用
 - カカオマス …… 40g
 - 薄力粉 …… 20g
 - 牛乳 …… 24g
- 作り方
 - 〈ココアスポンジ生地〉
 - ①ボウルに卵黄を入れ攪拌し、グラニュー糖を加えよく混ぜて溶かす。
 - ②③を60℃の湯せんにかけ泡立て器で30秒ほど混ぜた後、暖かい部屋(夏場)なら32℃、寒い部屋(冬場)なら35℃まで冷ます。
 - ④湯温になったら、ハンドミキサーの高速で7分30秒間、泡立てる。すくっとも生地が羽の中に残らない状態になればよい。(図1)
 - ⑤ハンドミキサーを低速にし4分間泡立てる。(ボウルの中をゆっくり円を描くように動かしながら混ぜる)
 - ⑥ふるった(A)を⑤にまんべんなくふり入れ、ゴムべらで手早く25〜30回混ぜる。混ぜすぎると気泡がつかれてしまうので注意。(図2)
 - ⑦小容器にバターと牛乳を入れ、湯せんに50℃に温める。
 - ⑧④の小容器に⑦の生地を少量加え泡立て器で混ぜ合わせる。(図3)
 - ⑨これを④のボウルにすべて戻しゴムべらで手早く混ぜ合わせる。
 - ⑩ロール紙を敷いた天板に流し、四隅までカードできっちりばす。
 - ⑪200℃に予熱したオーブンに入れ、180℃に下げて14分焼く。
 - ⑫焼いたら天板から出して網に乗せて冷まし、粗熱が取れたらラップをしておく。
 - 〈2種のバタークリーム〉
 - ①卵黄をボウルに入れ、ハンドミキサーで少しもったりするまで泡立てる。
 - ②鍋に水と砂糖を入れ、約115℃になるまで煮熱する。
 - ③①に②をむを垂らすように少しずつ加えながらハンドミキサーで泡立てる。
 - ④完全に熱が取れ、もったりとするまで泡立てる。
 - ⑤室温に戻したバターに、④を加え泡立て器で混ぜ合わせる(B)。(図4)
 - カファエショコラ風味
 - ①(B)100gに、室温に戻したカファエショコラを一気に入れ混ぜる。
 - チョコレート風味
 - ①カカオマスを選せんで溶かし、人肌くらいになるまで冷ます。
 - ②残った(B)全量に①を一気に入れ混ぜる。
 - 組み立て
 - ①充分に冷めたスポンジ生地を裏返し、紙をはがして約13×38cmの長方形になるように半分に切る。
 - ②カファエショコラ風味のバタークリームを2枚とも全面に塗り広げる。(図5)
 - ③下に敷いておいた紙を使って巻きししの要領で巻く。巻いたものを芯にして2枚目も巻く。
 - ④③の全体にチョコレート風味のバタークリームを塗り、パレットやスプーンなどで筋と年輪の模様をつける。(図6)
 - ⑤ココアパウダー、粉砂糖、お好みの飾りをつけて完成。



※ 飾り付けのきのこ(メレンゲクッキー)、抹茶のクラム(抹茶マフィンをはくしたもの)のレシピはスペースの都合上省略しております。ご了承ください。

山仕事とプッシュドノエル

曇りつつない晴天に恵まれた休日の山仕事。薪割りをしなが、今年のクリスマスケーキの話題に。牧場にあるものを盛り付けとか飾りで表現したら面白いじゃないかと話がどんどん膨らみ、真っ先に浮かんだのがプッシュドノエル(切り株が目前にあったから…)。こうなったら話が早い。制作・撮影イメージまで一気にアイデアが湧いてきて、トントン拍子に進みました。

作ってくれたのはスタッフの松下。牧場のあちこちにある「切り株」を主役に、沢の近くで育てている「きのこ(椎茸)」はクッキー、抹茶のクラムで牛の主食の「野シバ」、粉砂糖は厳冬期の「粉雪」を表現。装飾は、松ぼっくり、カラマツ、野バラの赤い実。土台の丸太もすべて牧場にあるもの。仕上げのチョコレートクリームは、ピュアグラスフェッドバターで作るバタークリーム。私たちのバターはグラスフェッドなので脂肪が低く、軽やかにスツとけ、ミルクで口当たりも滑らか。材料から飾り付けまで、牧場つきのケーキが見事完成！撮影が終わった瞬間、あっという間にみんなのお腹におさまってしまいました。おいしかったので作り方をご紹介。意外に簡単なので、ぜひ楽しんでお試しください。



上、薪割りを教わる新人スタッフ。翌日は筋肉痛で腕が上らず。笑中、プッシュドノエルの断面。甘すぎないバタークリームが美味！下、撮影後のお楽しみ時間。おいしいものはすぐなくなります…

スポンジ生地を作るポイントは、温度と混ぜる回数、時間をしっかりと守ること。バタークリームを扱う際は通常のバターより融点が高いため、溶けないように室温を調節してください。ミルククリームをキャラメルに変えてもおいしいです。飾り付けは色々なもので楽しんでいただければか

スタッフ 松下 / 鹿児島県出身
長期インターンを経て入社1年目。現在は発送チームにて日々奮闘中。特技は製パン・製菓。

カップアイス

無添加アイス少し高め
増粘剤・安定剤・乳化剤等の添加物不使用なので、市販のアイスクリームにくらべて食感が多く固くなっております。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、アイスの原料中の成分が黒い粒として出る場合があります。これは脱脂粉乳の製造工程上、脱脂乳の一部が無糖または茶色く変色したものが濾過器、検品を通過したものであり、品質の劣化ではありません。ご了承ください。

カレー・ハンバーグ

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るため冷凍までとじています。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。

Product Introduction



ノンホモ・低温殺菌 中洞牧場牛乳

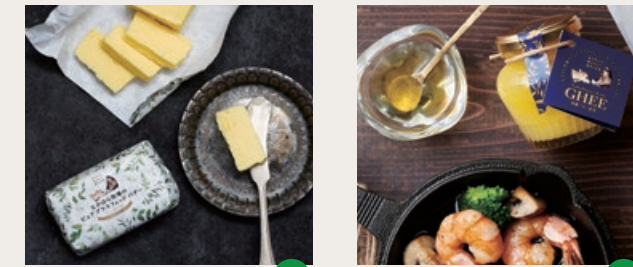
【自然放牧・草食・ノンホモ・低温殺菌・自家製造→直送】という考えられる最高の酪農〜乳業手法による牛乳。季節によって風味が変化する昔懐かしい自然のままの牛乳。なかほら牧場の乳製品はすべてこの牛乳から製造しています。

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「自然のまま」。容器に入れて振ると少ですがバターができます。



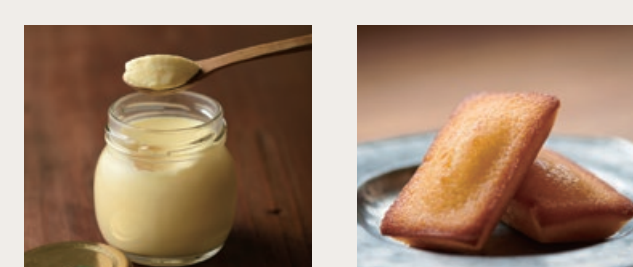
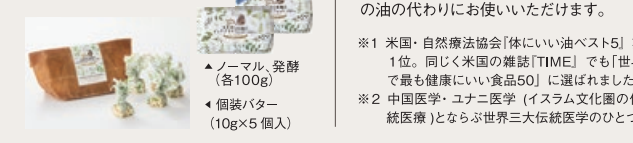
なかほら牧場ミルククリーム / 140g

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「カファエショコラクリーム」。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。



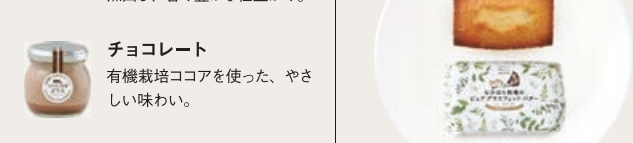
なかほら牧場のピュアグラスフェッドバター

「自給世界一の放牧場がお届けする世界一のオイルキッチン」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(※)として、世界のモデルやアスリートに愛用されています。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。



グラスフェッドバターたっぷり フィナンシェ

シンドバッドからその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ったからしっとり焼き上げました。1個あたり10g以上のバターを使っているので、口に頬張るとバターのおいしい味がジュワッと広がります。トースターで軽くあぶると、焼き立てのおいしさに。



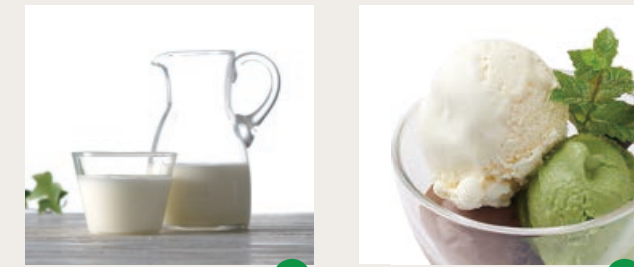
カスタード ほろじ茶 チョコレート

ノンホモ牛乳だからできるクレーンとプリン層が絶妙。上質な素材で作ったしあわせな味。
静岡県・善光園の「自然栽培ほろじ茶」を牛乳でゆっくり煮出し、香り豊かな仕上げ。
有機栽培ココアを使った、やさしい味わい。



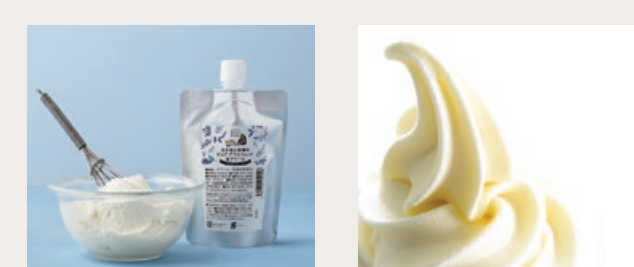
中洞牧場ヨーグルト

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りドレッシングなどのお料理使いにもおすすめです。



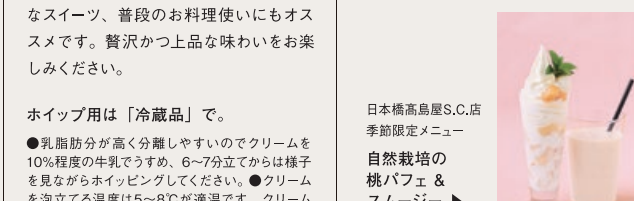
素材にこだわったドリンクタイプ ヨーグルト

ブレーン / 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。
加糖 / 有機ブルーアガベシロップ
ブレーンヨーグルトに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。
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、牧場ならではの味わい。
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
近江・朝宮茶[かたき古香園]の農薬不使用茶葉を使った、濃厚で香り高い風味。



ミルクで濃厚。質沢な味わい 生クリーム

自給世界一の放牧場がお届けする世界一の生クリーム。希少な高いグラスフェッドミルクからできる生クリームはたったの9%。ミルクでもっと濃厚な味わいです。特別な日の手作りケーキや、ホイップクリームをソフオンに添えた簡単なスイーツ、普段のお料理使いにもオススメです。贅沢かつ上品な味わいをお楽しみください。



ホイップ用は「冷蔵品」で。

●乳脂肪分が高く分離しやすいのでクリームを10%減量の牛乳です。6〜7分立てからは分離を見ながらホイップしてください。●クリームを凍立する温度は-10℃が適度です。クリームを冷蔵庫で冷やし、ホルホネタイプも同様に冷やすと早くきれいに泡立ちます。

なかほら牧場のすこやかなグラスフェッドビーフ



赤身の色が深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「本場の」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

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類のスパイスで引き立たせた自信作。



煮込みハンバーグ

粗挽き肉を使いジュース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
※ 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

永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、旨みを守られます。

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肉のお肉です。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固まってしまいます。

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、野生動物も多く生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)や国産の農業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。
※冬期は国産の農業不使用乾草。

母乳哺育

免疫成分たっぷりの初乳はもちろん、生後2ヵ月ぐら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、ピンの口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。

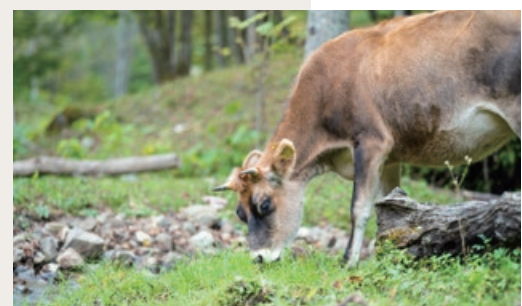
自家製造・直送

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、農業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、やがて再生力の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そっ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

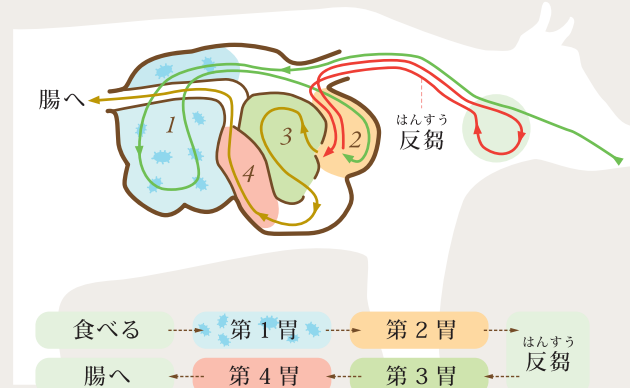


当牧場は一般社団法人アニマルウェルフェア畜産協会の「アニマルウェルフェア畜産認証制度」において第一号認証を受けています。



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瑞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)酪農場を運営。農業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/春陽同書館) 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。

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」と保証する期間で「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。

編集後記

寒くなり、薪ストーブにあたり、コーヒーを飲みながら書いています。産地に最も近い場所で作った「ブッシュ・ド・ノエル」。薪割りや伐倒など、楽しかった山仕事。山に囲まれ(コンビニ・スーパーまで車で40分!)、初めのうちこそ不便を感じますが、都会では得られない楽しみ、暮らしが実はたくさんあることに気がきます。次号は何を感じどこで編集後記まとめているのでしょうか...お楽しみに!



ある日の山仕事チーム

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。



販売店・催事



なかほら牧場