

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



冬の牛追い・撮影一月（河井智里）

## ウシはよろこび 山駆けまわる

なかほら牧場は、みなさんがご存知のように、雪山で牛が遊ぶめずらしい牧場。この写真のような雪の日も走りまわって遊んでいます。

寒そうな雪景色のなかにいる牛の写真を見ると『えっ、かわいそー。大丈夫なの？』なんて心配してくれる人が多いのですが、脚は硬くて厚い蹄（ひづめ）にまもられるし、前号にも書いたようにカラダはモフモフの冬毛だしで、意外とヘッチャラな様子。なんてたって、人間が困いこまなかつたら、生まれた土地の野原や山で暮らしているわけですから。

（吹雪の日はずがに寒いらしく、木陰に集まって身を寄せ合ったりしますが、雪の夜は人間も山にいないので、どこでどうやって過ごしているのかは、牧場のスタッフにも実はわからないんです。笑。でも、朝になるとみんな元気にのそのそとオヤツを食へに搾乳舎へ集まってくるのを見ると、なんとか元気なんでしょう。野生はみんなたくましい！）

今年のご存知の大雪で、太平洋側のなかほら牧場も雪かきばかり。山に草がなくなる冬は、スタッフが毎日トラクターやローダー（大型運搬機）で草を餌場に運びますから、干草まきもたいへんでした。

コロナコロナの冬ですが、二十四節気の大寒（二月二十日～二月三日）も過ぎて、いよいよ立春（二月四日～十八日）。来月から出産シーズンなので、次号はかわいい仔牛の姿がお見せできるかも！

WINTER-  
SPRING  
2022.02

# Vol. 03



小田



大坪



松下

## 取材をふりかえって

### ● 小田 (20才 製造担当)

初めて取材を受けてみて緊張しましたが、良い経験が出来たと思います。今回の取材は就職や進学を控えている学生に向けてアドバイス等話すという内容でしたが、上手く伝わってくれていただきたいと思います。貴重な機会をありがとうございました。

### ● 大坪 (19才 牛舎担当)

カメラの前で話すので緊張しましたが、夢を話せたおかげで自分の将来がさらに楽しみになりました。夢を話せる機会を作ってください、ありがとうございました。

### ● 松下 (22才 発送担当)

今回の取材で、普段の業務からInstagramの裏側まで知ってもらえる事ができました。この放送を観た若い人たちが、少しでもなかほら牧場に興味を持ってくれたら嬉しいです。



↑取材中、構ってほしくてず〜と近くでうろちょろしていた「ももこ仔(♀)」。人が大好き♡たまに困ってます、笑(牧原)

## 若者が集う牧場

秋ごろ、NHK盛岡放送局の河村さんから、中洞さんと山地酪農について問い合わせがあったことがきっかけで、番組制作の取材を受けました。

今回は岩手の10代のみなさんに送る短編企画ということもあり、岩手県民も来ないような山奥にあるこの牧場になぜ全国から多くの若者が集まるのか、どんな人が働いているのか、という視点での取材。若手スタッフ3人がインタビューを受けました。ディレクターの河村さんに付き添い一緒に話を聞いていると、スタッフの新しい一面も見えてきました。いつも元気な大坪くんが緊張していたり、クールな小田くんが「お金がすべてじゃない」と語ったり、器用な松下さんは撮影にも小慣れていたり。みんな取材に対して真剣に向き合い頼もしく感じました。取材を通して各々が今の立場や思いを再確認することで、自分自身とも向き合う機会になったかと思います。

思い起こすこと7年前、私が初めてなかほら牧場を訪れた時も若手スタッフが多く在籍しており、想像する田舎とは違ったものでした。いままでメディア取材といえば、山地酪農や中洞さん、高級バターやプリンばかりが注目を集めていたのですが、若者が集う牧場であることも、山地酪農と同じぐらいに誇るべき特徴です。岩手県における過疎の問題を絡めて、なかほら牧場の若者に焦点を当てて取材して下さった河村さんには感謝の思いとともに、今後の牧場の姿も追っていただきたいと思いました。(文:吉野)

※取材した内容は「Iwateen(イワティーン)」という番組で2022年1月21日に放送を迎えました。

※河村さんによる取材ノート(外部サイト)もぜひご覧ください!

[www.nhk.jp/p/ts/L2GZXY5VGJ/blog/bl/p0JDLExGZo](http://www.nhk.jp/p/ts/L2GZXY5VGJ/blog/bl/p0JDLExGZo)



松下が取材中に作っていたお菓子はこちら。おいしいよ!

## バタークリームたっぷりのせ「基本のカップケーキ」

約20個分(直径5.5cm)

### ● 材料

#### 〈カップケーキ〉

- バター … 100g
- きび砂糖 … 130g
- 卵 2個
- A { 薄力粉 … 200g
- ベーキングパウダー … 7g
- B { 牛乳 … 100cc
- ノンファットヨーグルト … 20g

#### 〈バタークリーム〉

- バター … 270g
- グラニュー糖 … 150g
- 卵白 … 90g

#### 〈デコレーション用〉

- ミルククリーム キャラメル … 適量
- お好みのナッツ(クルミなど) … 適量

### ● 作り方

#### 〈カップケーキ〉

- ①室温に戻したバターに、きび砂糖を入れ泡立て器で混ぜる。
- ②溶いた卵を●に少しずつ加え、その都度よく混ぜる。
- ③合わせて振った[A]を1/3入れ、ゴムベラで混ぜる。
- ④混ぜ合わせた[B]を1/2入れ、混ぜる。
- ⑤残った[A]の1/2入れ、混ぜる。残った[B]を全て入れて混ぜる。
- ⑥最後に残りの[A]を全て入れて混ぜる。
- ⑦最後にグラシンカップを敷き、生地を入れる。
- ⑧180℃に余熱したオーブンで、15分焼く。

#### 〈バタークリーム〉

- ①卵白にグラニュー糖を加え、40℃のお湯で湯煎する(40℃になるまで温める)。
- ②しっかりと角が立つまでハンドミキサーで混ぜる。
- ③室温に戻したバターを加え、ミキサーで混ぜる。

### ● デコレーション

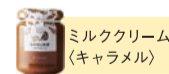
- ①バタークリームを絞り袋に入れ、カップケーキの上に絞る。
- ②ミルククリームを少し温めて緩めたものをかける。

## アレンジレシピ ココアカップケーキ



「基本のカップケーキ」の材料のうち、**黄色い箇所**を下記に変えるとココアカップケーキになります。その他材料・作り方は基本のカップケーキと同じ。トッピングのナッツをチョコにするのもオススメです。こちらぜひお試しください♡

- 薄力粉 … 200g → 薄力粉 … 170g
- ココアパウダー … 30g



製品について、お伝えしたいこと

## 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 ※ 瓶はもれないようお気をつけください。  
ノンホモ・低温殺菌のためボトルの上部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日ぐらいに飲んでみてください。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℃以下でお願いします。



## カップアイス

### 無添加アイスは少し固め

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少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、脱脂乳の一部が焦げて黒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湯せん方法です。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 / 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

時間がたつとピンの口クリーム(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」。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。



### 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。



### 中洞牧場ヨーグルト 無脂肪タイプ(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。そのままはもちろん、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 / 130ml / 500ml

**プレーン / 糖分不使用**  
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です。

**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た、お子さまにも飲みやすい優しい甘さ。



### 精白糖・卵 不使用 カップアイス / 104ml

**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「かたぎ古香園」の農薬不使用茶葉を使った、濃厚で香り高い風味。



### 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

中洞牧場牛乳をふんだんに使った無添加のソフトクリームは直営店および催事でお召し上がりいただけます。後味さわやかな本物の味をお楽しみください。ソフトクリームを使った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  
季節限定メニュー  
自然栽培の  
桃パフェ &  
スムージー ▶

## 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・低カロリーなだけでなく、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 (甘口 / 中辛 / 大辛) 冷蔵

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肉と旨みを数十種類のスパイスで引き立たせた自信作。

- New 甘口 / 辛さ控えめ
- 中辛 / キレのいい辛さ
- New 大辛 / 突き抜ける辛さ

- 内容量 170g
- ※ 化学的添加物 不使用



### 煮込みハンバーグ 冷凍

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 冷蔵

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ももちろん、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) 冷凍

- 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時間以上がおススメ)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しまってしまう。

#### ・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性化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、煮崩れに注意が必要ほど柔らかく仕上がります。



スジや筋繊維の例

### 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・ミートソフター等)。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す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

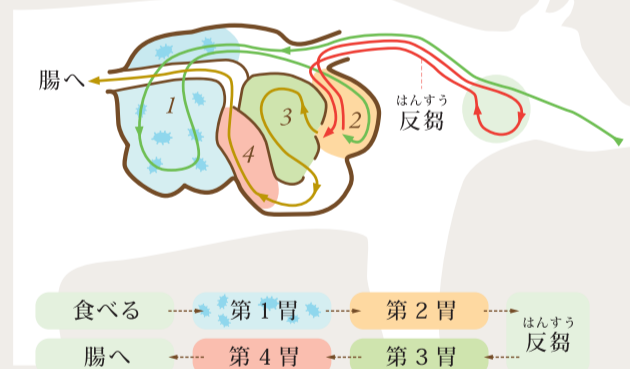


当牧場は一般社団法人アニマルウェルフェア畜産協会の「アニマルウェルフェア畜産認証制度」において第一号認証を受けています。



### 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/](http://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年から岩手県岩手町で野シバ飼育・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。

#### 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。

#### 編集後記

今朝の気温は-10℃、昼は-3℃...凍えます(泣)いくら寒さに強いとはいえ仔牛は暖まりたいようで、搾乳舎のストーブは仔牛に人気。搾乳後、母牛が出ていく扉からスツと入り込み、ストーブへ。一頭が習得すると、それを見た他の仔牛たちも続いてスツと(笑)。しっかり暖まったあとは山に帰り、仲良し同士、遊び、眠る。彼らの生活は楽しそう。でちょっとうらやましくなる時も...次号もお楽しみに!



猫と仔牛は不思議と仲良し

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