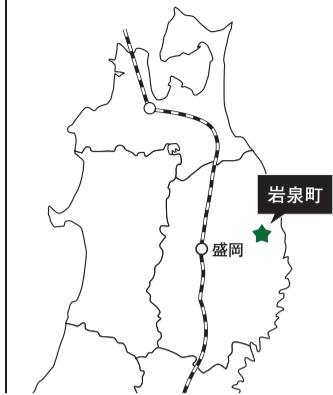


Nakahora Dairy Farm
Since 1984 at the Kitakami Mountains
in Iwate Prefecture



水がきれい、草がきれい、母仔が元気

なかほら牧場



3月生まれの女の子とママ（河井）

牧場の美しさを 伝えたい

みなさんは酪農、牧場という言葉からどんな風景をイメージしますか？ 広い空に青々とした牧草、草を食（は）む牛、牛乳が入ったビン、そんなイメージでしょうか。ここ、なかほら牧場にはそのすべてがあります。牛が元気に健康にそして自然とも共生する形で、私たちはそこで製品をつくり、皆様にお届けしています。そんなの当たり前でしょ、と思われるかもしれませんが、いえ、そうではないのです。当たり前にイメージされるそんな牧場はとて少ないのです。

この牧場は、なにより山が美しく牛が健康です。大空にそびえる山はつべんまで野シバに覆われており、そこに至る道ではマツやサクラ、ブナ、野バラなど様々な植物が出迎えてくれます。耳を澄まさなくとも鳥や虫たちの鳴き声が聞こえ、山で暮らす牛たちはとてもびのびした様子。親子でいる光景には、心から感動させられます。こういったことの稀さ、価値を少しでも多くの人に伝えたいのですが、その難しさに、もどかしく感じています。

休みの日はいつも、こんなことを考えながら美しい山を散歩しています。一週間で変わってしまう新芽の様子や生き物の成長、空気の味。そんなものにいちいち感動しながら、お客様の顔を想像しています。製造部にいる私は直接お客様と接する機会がほとんどありません。しかし、日々の仕事を真剣に、一つひとつの製品を丁寧に作ることで、皆様に向き合っていきたいと思っています。

春を迎えて

例年より1週間ほど桜の開花が早かったり、散り始めた頃に雪が降ったりと、不安定な気候にスタッフもウシたちも右往左往の春となりました。

山のなかでは小鳥の囀(さえず)り、虫の轟(うごめ)き、木や草花の繁り、冬の終わりを祝うように、其処此処に新たないのちが顔を出し春の訪れを知らせてくれます。バツケ(ふきのとう)から始まり、タラの芽や椎茸などの山菜採りに山へ足を運び、それをみんなで調理したり。自然の恵みを堪能しました。さらに、仔ウシたちも春の風物詩になります。ウシは繁殖期はなく通年出産する動物ですが、冬の終わりにお産するウシが多くみられます。それは仔ウシが離乳するころに、柔らかく栄養価の高い新芽を食べられるように、お産時期が集中するといわれています。

東京にいた頃は、春を感じるといえば、桜や気温くらいのものでした。牧場に来て3回目の春、季節の変わり目を、気候だけでなく山に教えてもらえることの喜びに気付きました。

山とウシ任せで開拓してきたこの牧場ですが、さらにその呼吸を整えていきたい。そんな思いからスタッフたちでバラ狩りなどの山作業をしています。

精一杯作業をしていると、野バラを親の仇のように感じることもあります。しかしここに生えている理由に思いを巡らせると、違った見方ができます。野バラが生えている場所は、ほとんど斜面です。それもキツめの。野バラもきっと平坦な場所が良いはず。でもそこにはウシが通ったり、軽トラが通ったり、野バラには厳しい環境で、そこから追いやられてあまりウシも人間も来ない急斜面に住処を変えているんです。そう思うと足場の悪いところに繁殖する大量のトゲトゲも、少し愛おしく感じます。さらに花からは蜜も取れたり、真っ赤な実はクリスマスリースにも使われます。そのため野バラも全て刈らずに、少し残すようにしています。

ただ野シバの生える放牧地ではなく、ウシを中心とした多様性のある山を育てるために、みんなで山づくりに取り組んでいきたいと思います。(吉野)



なかほら牧場の牛たちは、自然の野シバや木の葉を食べて育っています。牛たちは野バラを食べないため、あまりにも繁茂してしまうと美しい山の景観が失われてしまうだけでなく、野シバの生育に影響が出てしまうと学びました。作業後は、山で採れた旬のたらの芽をふんだんに使ったてんぷらや炊き込みご飯、みそ汁、手作りモッツアレラチーズのピザ(贅沢!!)をおなかいっぱい頂きました。スタッフと牛たちで一生懸命管理した山からのご褒美は絶品でした。(工藤)



New

素材にこだわった フローズンヨーグルトができました

当牧場の無脂肪ヨーグルトと有機ブルーアガベシロップをベースに、有機栽培や農薬不使用フルーツを使ったフローズンヨーグルトができました。こんにゃく粉を使い、食感はまるでゼラートのよう。香料や乳化剤など余計なものは加えない、後味すっきりヘルシーデザートです。

百貨店などのお中元ギフトにて先行販売中

通常販売開始は秋頃を予定



なかほら牧場
フローズンヨーグルト / 100ml 冷凍

バナナ
有機バナナ使用。
ねっとりとした食感でまさにバナナ!

いちご
有機いちご使用。
いちごミルクのような甘酸っぱい美味しさ。

山ぶどう
岩手県産の農薬不使用 山ぶどう使用。
地域コラボのさわやかなおいしさ。

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

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、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

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上げてください。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で、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(お召上がり方)をご覧ください。

Our Products

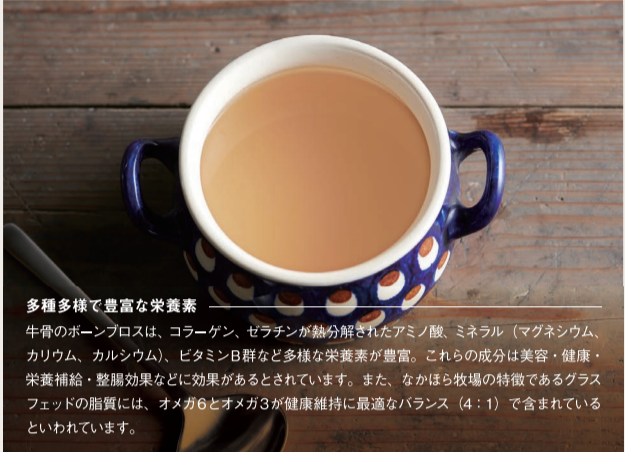


**ノンホモ・低温殺菌
中洞牧場牛乳** / 130ml / 500ml / 720ml

「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

時間がたつとピンの口にクリーム（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）」。



多種多様で豊富な栄養素

牛骨のポンブロスは、コラーゲン、ゼラチンが分解されたアミノ酸、ミネラル（マグネシウム、カリウム、カルシウム）、ビタミンB群など多様な栄養素が豊富。これらの成分は美容・健康・栄養補給・整腸効果などに効果があるとされています。また、なかほら牧場の特産であるグラスフェッドの脂質には、オメガ6とオメガ3が健康維持に最適なバランス（4：1）で含まれているといわれています。



**なかほら牧場
グラスフェッド ポンブロス** / 300g

ポンブロスは「骨の出汁」という意味。健康に育った当牧場の牛骨をじっくり煮込み、沖縄海塩「ぬちまーす」、有機ハーブで整えました。温め、お好みで薬味を入れるだけでも美味しく、カレーやデミグラスソース、ポトフなどのベースにお使いいただく、うま味、香りが広がる万能スープです。
※砂糖・人口甘味料・化学調味料・保存料 不使用



**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。人気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が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ッ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に。

チョコレート
有機栽培ココアを使った、やさしい味わい。



**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。



**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、砂糖とチョコレート、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。



**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。



**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9%！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分立てからは様子を見ながらホイップしてください。
● 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。



**中洞牧場ヨーグルト
無脂肪タイプ** / 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、カロリーは全乳ヨーグルトの半分以下（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。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料理使いにもおすすめです。



**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、牧場ならではのおいしさ。

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
「かたぎ香園」の農薬不使用茶葉の、濃厚で深い味わい。



**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いただけます。後味さわやかな本物の味。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 ▶

無脂肪ヨーグルト & 対象セット 限定
10%OFF クーポン
公式オンラインストアのみ利用可
iwate992
詳しくはコチラ
対象商品
●無脂肪ヨーグルト
●贅沢詰合せセット
●無脂肪ヨーグルト・ミルククリームセット
※2022年9月末日まで有効
※お一人様1回まで、他クーポンと併用不可

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・低カロリーだけでなく、亜鉛・鉄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kokと旨みを数十種類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
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kok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 冷蔵 (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

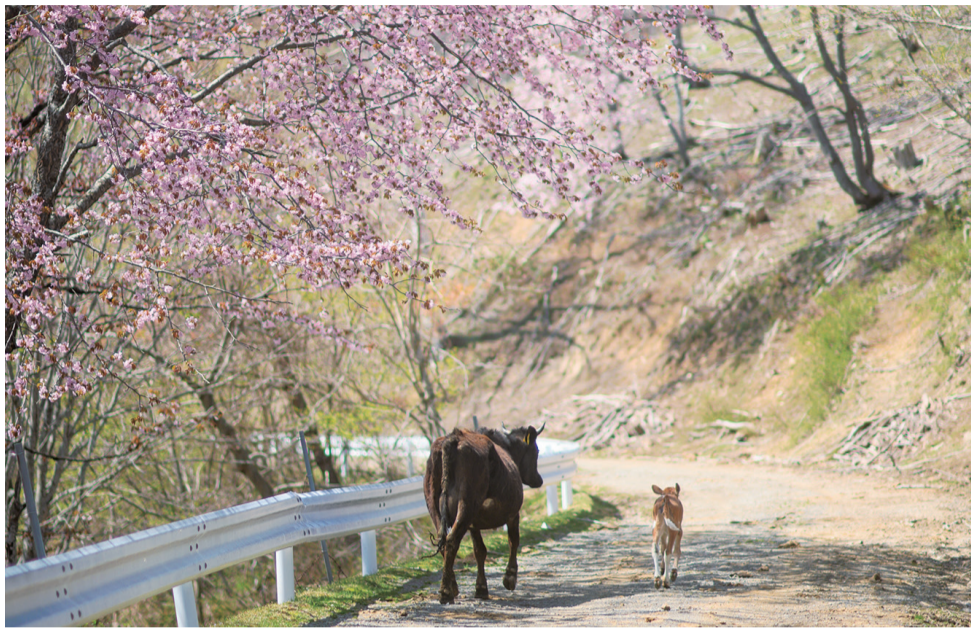
- おすすめは煮込み料理
脂身が少なく、スジや筋肉繊維の多い固めのお肉です。カレー・シチュー等の煮込み料理に向いています。スジや筋肉繊維は、煮込めば煮込むほどとろけるようになり柔らかくなります。弱火で長時間(2時間以上がおすすめ)煮込んでください。
- 味付けはお肉が柔らかくなってから
肉が柔らかくなる前に味を付けてしまうと、味がしみこむ前に肉がしまってしまう。
- お肉を柔らかくしてくれる助っ人食材
タマネギやキウイにはたんぱく質を分解する酵素が含まれています。また、お酢・ヨーグルト・麹は肉が本来持つ酵素の活動を活発にして繊維をほぐしてくれますので、これらに肉を浸してから調理すると、柔らかくなります。

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。

角切りサイズはいろいろ

スジや筋肉繊維の例

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ヵ月ぐらまで自由に母乳を飲んで、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。

やまち 山地酪農

山地酪農は「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活用し、農薬も肥料使いません。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よつとやそつとの大雨では土砂崩れを起しません。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。

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。

牛乳のおいしさとこだわり

山の利用・保全

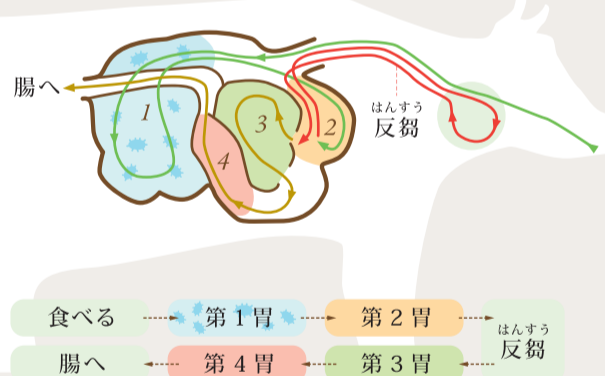


当牧場は一般社団法人アニマルウェルフェア畜産協会の「アニマルウェルフェア畜産認証制度」において第一号認証を受けています。



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 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

牧場に、筋トレブーム到来!スタッフの誰かがやり出すと、他のスタッフもこぞって筋トレw 男子スタッフの宿舎の前には、自作の「懸垂バー」があり、日課となっています。さらに、ノンファットヨーグルトを飲んで肉体改造中!100gで32kcal、脂質0.1gはヘルシーで、程よい粘度もあって腹持ち抜群!次号はムキムキでお会いしましょう!……次号もお楽しみに!(河井)



暑い視線のなか無事完食

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