

水がきれい、草がきれい、母仔が元気

なかほら牧場



名残雪の翌日、日差しを浴びる（5月8日撮影）

青菜の季節へ

四月下旬、山が淡く色づき、かえるの卵が清流にそよぎ山全体に生命力を感じ始める頃。このまま春に向かうかと思いきや、5月7日の早朝は、まさかの吹雪。季節はずれの雪が一面を白く覆いました。ゴールデンウィークの降雪は3年連続ですが、ここまで遅いのは初めてのこと。それでも牛は慌てず、ゆったり佇んでいました。

春の気配を感じた数頭の牛が、山へ視察に出かけるのもこの頃。「もう行けるんじゃない?」「行ってみる?」。そんなおしゃべりが繰り返されていくのか、いそいそと山に繰り出します。周囲をぐるりと歩き、草と木々をチェック。まだ早いと判断すると「まだだつた」と言わんばかりに群れに戻ってくる。こんな感じで週に一度の視察が始まり、牛の春はスタートします。やがて好物の新芽や青草を見つけ、冬の乾草生活も終盤へ。完全な給餌終了とはいきませんが、青草・青菜を好む牛たちは、山の奥の方へ行くようになります。

最近では牧場の東端にある南向き斜面がお気に入りの様子。植物の生育もよく、よほど美味しいのでしょう。西の端にある冬の給餌場所から1km以上の道のりを出かけて行くのです。

当牧場の牛にとって春先のごちそうはクローバー、タンポポ、やわらかな新芽、タラの芽...。山菜を心待ちにするのはスタッフも同じ。標高700〜800mに位置する当牧場は、一歩遅れて収穫時期となりますが、いつも牛が一足先にバクリ。今年からはスタッフ定点観測用タラの木を決定! 来年以降の対策に励みます。

山一面の野芝が青くなるのは6月の終わり頃。それまでは、各々、好みの青菜を食んで暮らします。

春の山暮らし

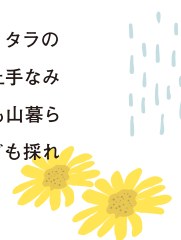
冬に積もった雪がとけ、茶色い地面が見えるようになると、本格的に山の手入れが始まります。牛が食べないトゲトゲの野バラを狩る「バラ狩り」、電気牧柵の見回りと修理(放置すると牛が脱柵、車道に出てお散歩に行ってしまうことも!)、下枝打ちなどなど。130ヘクタール(野球場130面分!)の広大な牧場を、軽トラと徒歩でひたすら地道に作業していきます。もちろん、作業だけをやるわけではありません。スタッフの眼差しはだんだん山菜探しへ…奥地に進むにつれてソワソワ始めたスタッフに、牧原(牧場長)が山菜を教えてくださいました。

まずはハリギリ。見た目はタラの芽にそっくりですが、大きなトゲが特徴でした。次にタラの芽。すごく高いところにある…枝はトゲトゲ。気を付けながらゆっくり手繰り寄せて(結構し

なる、折れない)収穫。そしてやぶれ傘。本当にやぶれた傘のように面白い姿をしていました。

山菜採りの不思議は、一見、山の景色の中に溶け込んでいるのに、目が慣れてくるとすぐに見つけることができるようになること(笑) 買って食べる下界のタラの芽などよりも味が濃く美味!トゲトゲに苦戦しながら頑張って採れば格別です…

一人で高いところにあるタラの芽を採る方法を知り、タラの芽以外にも食べられるおいしい山菜を知り、お料理上手なみんなのおかげで調理レパートリーが増え、去年よりも山暮らしスキルが少しだけUPした気がします。そろそろウドも採れる頃。牛より先に採れるようがんばります!



1. なかほら牧場の牛は、子牛の頃からストーブに馴染んでおり、火を怖がらない。野焼きをしたこの日は季節外れの雪が降った翌日。まだ肌寒く、気づいた牛たちが暖を求め集まってきた。2. タラの芽と似ているハリギリ。素手で枝を手繰り寄せる牧原。見ているだけで痛そうですが…。3. 傘が破れたようなヤブレガサ。天ぷら、和え物などで。4. たき火に気づき駆け足で寄ってきた親子

(誌面右)
5. 搾乳に向かう牛が毎日行ける道の斜面に苗を植えてみました。無事根つきますように!!! 6. 春の日差しを堪能する露木(飼養リーダー)。7. 新人スタッフ・メーメ。主な仕事は除草。特技は牛のおやつ(露木に怒られるがめげない) 8. 春を待ちわびた全スタッフで、桜が咲く前にフライング花見。肌寒いながらも、日差しはポカポカでした。



お花でいっぱいにして
大作戦!

牧原(牧場長)が毎年新しいことに挑戦したいとのこと。何でもやりたいことをやってみよう、この環境だからと。芝桜を植えたいんだよね!とのことで、いいですね、やりましょう!となりました。決まったら早速で、すぐにいろんな色の苗を100株購入しました!やりましょうとは乗ったものの私はお花は未経験で何もわからないので、救世主まきこさん(牧場の大ベテラン!)が手取り足取り教えてくださいました。ヤギのメーメが大活躍!除草を終えた場所に、藤原&松下でたくさん穴をあけ、完熟たい肥を混ぜ込んで、苗を植えていき、たっぷり水をかけてあげました。成功するかは今のところわからないし、何年もかけての計画ですが、お客さまにも喜んでいただきたいので頑張りたいです。失敗しても試行錯誤で前進!それにしても牛と自然が作ってくれたたい肥をこんなに賢沢に使えるなんて、いいですね(;ω;) いくつか法面が芝桜でいっぱいになりますように。

前日から仕込んだお手製の豪華三段重。牧場内イベントも全力で取り組みます!

● 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ことがありますが、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(へんな味・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。へんな臭いや味がしたら、飲まないでください。● 保存は5~10°C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りください。

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あり品質の劣化ではありません。安心して召し上がりください。

● 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。

製品について、お伝えしたいこと

Our Products



ノンホモ・低温殺菌 中洞牧場牛乳

130ml / 500ml

「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

時間がたつとビンの口にクリーム（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）」。



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、脂肪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〉

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

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

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

・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

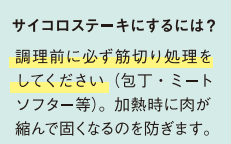
脂身が少なく、スジや筋肉繊維の多い固めのお肉です。カレー・シチュー等の煮込み料理に向いています。スジや筋肉繊維は、煮込めば煮込むほどとろけるように柔らかくなります。弱火で長時間（2時間以上）がおすすめ。煮込んでください。

・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ので、味付けは柔らかくなってから行ってください。

・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。



素材にこだわったドリンクタイプ ヨーグルト / 500ml

プレーン / 甘味料不使用
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
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。

ヨーグルトの容器変更およびミニボトル終了のお知らせ
7/6出荷分より、500mlはパウチ容器に変更、130mlは販売終了になります。



中洞牧場ヨーグルト 無脂肪プレーン / 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。



なかほら牧場 フローズンヨーグルト / 100ml

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用。こんにゃく粉を用い、食感はまだでゼラートのよう。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。

- ばなな (有機栽培品使用)
ねっとり食感、まさにバナナ!
- いちご (有機栽培品使用)
いちごミルクのような味わい。
- 山ぶどう (農薬不使用品使用)
地元コロボ、さわやかな風味。



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。



なかほら牧場の ビ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「ビ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。

- ノーマル・発酵 (各100g)
- 個装バター (10g×5個入)



ビ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。



なかほら牧場 グラスフェッドボーンブロス / 300g

ボーンブロスは「骨の出汁」という意味。健やか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と、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・保存料は使用しておりません。

※牛骨のボーンブロスは、コラーゲン、アミノ酸、ミネラル、ビタミンB群など多様な栄養素が豊富。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。



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。上質な素材でつくるとしあわせな味。

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。

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。

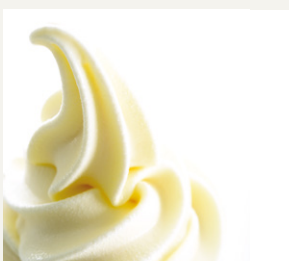


ミルクで濃厚、贅沢な味わい 生クリーム / 200g

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、贅沢な味わいをお楽しみください。

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。



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。



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。



バナキ(ツンデレ女子)と仲の良しのスタッフ吉野

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(箔煎粉砕大豆・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。

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

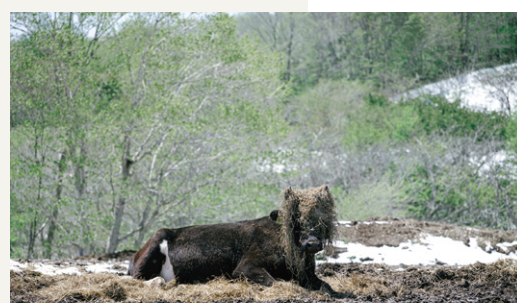
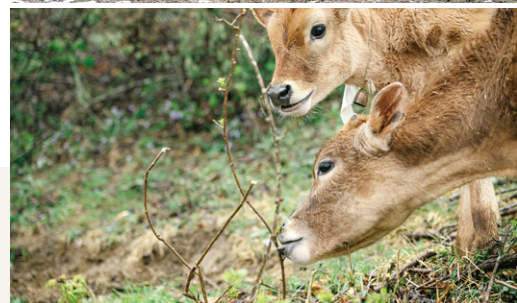
牛乳本来の味を損なわないよう牧場内で殺菌・製造し、全国に直送しています。

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。

牛乳のおいしさとこだわり

山の利用・保全



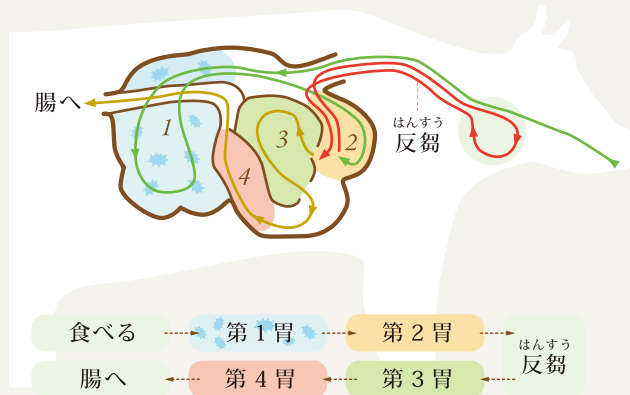
当牧場は一般社団法人アニマルウェルフェア畜産協会の「アニマルウェルフェア畜産認証制度」において第一号認証を受けています。



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、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 >>



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統合の流れでたむ。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。



編集後記

夜、牛はどうしているんだろう?ふと知りたくなり牧場へ。星明かりの中そーっと近づきましたが、すぐに気づかれました。牛たち、昼間のようにあまり動き回らないけれど、複数頭で集まって、寝たり起きたりモグモグしている様子。哺乳期の仔牛はお母さんのそばでスヤスヤ...さて、現在、WEBの改修作業真っ最中。果たして無事完成できるのか!? 担当、大変焦っております。次号もおたのしみに!



星空の下、ゆったり過ごす牛たち

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。

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