

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



特徴的な横に大きく広がるお腹（1月19日撮影）

春まだ遠し？

二月半ば、突然の春のような気温で牧場の雪は一気にとけ、茶色い山肌が見えるほどでした。でも、季節はずれの暖かさも束の間、翌週にこの冬の一番の暴風雪がやってきました。人間は自然を前にしてはいつでも無力で、山に慣れている私たちでも逆らうことはできません。降り積もった雪を掻き分け、道を作り、いつもしていることをするために場所を整えます。牛たちは慌てる様子もなく、淡々と（時に足を滑らせ！）山をのぼったり降りたりしていました。

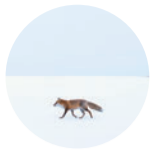
雪が降ると、よく「牛は辛くないのですか？」という質問をもらいます。もこもこの冬毛もあるしあたたかいとはいうけれど、雪の上に寝そべるのは厳しいのでは？

しかし、牧場長曰く「牛は雪は嫌いじゃないと思う。たくさん降れば、雪で壁が出来て風がよげられるから。突風の方が辛いからね。ま、牛に直接聞いたわけじゃなけど。笑！」と。

勝手に雪が好きかも！なんて言われている牛たちですが、そろそろ春の「ごちそう」、やわらかな緑の新芽に出会えるの待っているはず。そして、いよいよ出産シーズンの到来です。少々お届けにお時間が空いてしまった牧場通信ですが、今回は、山一面の野芝に覆われた牧場で仔牛が駆け回る姿をお見せする予定です。

牛は眼が顔の真横についているため、視界は320。真後ろ以外、後ろまで見えるのですが、パノラマで見える銀世界がどんな景色なのか一度みてみたいですね。

雪山での暮らし



1.降り積もる雪の中の一歩道。牛たちはどう思っているのでしょうか…。ここまで積もったときは、無理に連れておくことはせず、動きたくない牛はそっとしておくことも。

二月の後半、一度はすっかり雪もとけ、早くも春の兆しかと
思っていたその翌週、ここ10年で見たこともないくらい
のドカ雪が降りました(岩手の中で岩泉町が最も積雪が多
かった!)。すべてが埋もれ、どこが道なのか分からない
なか、勇気があって賢い牛の最初の一步から一本の細い
道ができ、その後ろに自然と行列ができ、山を降りたり
上ったりします。反対に、スタッフが道なき道を切り
開き、そのあとを牛たちが待っていました。翌日は晴
天となりましたが、山の上ではとけた雪が凍ってしま
い、牛たちは滑ってしまうこともあり。そんなときは
大渋滞になります。せつかな牛が脇から追い抜かそ
うものなら、前を歩く先輩牛(お局様?)からの厳
しい仕打ちが待っていることも。なので、たい
ていの牛たちはのんびりひたすら前が動きだすのを
待っています。

ここまで積もると山の上まで上がろうとする牛も
いません。行ってもメリットがないことを知
っているからです。搾乳の移動以外は、みんな
で寄り添って自然と溜まり場ができます。仔牛
は必死に、元気に大人たちの後を追いかけて
いました。

この日は降り積もった雪であちこちのドアが
開かない状態。車もすべてすっぽり雪の下に
埋もれました。日の出前からスタッフが重機
やシャベルで雪掻きをします。山の上では誰
かの助けを待っている時間はありません。自
分たちの経験を持ち寄り解決していくことば
かりです。



2.昼過ぎまで吹雪いたせいで顔も雪まみれ。
3.身の幅しかない道をひたすら歩きます。
4.腰くらいの雪の中、道を切り開くスタッフの
膝原。5.前日の暴風雪が信じられないくらい
の快晴。青と白のコントラストがきれいで
した。6.山の上では極上のたのしみもあり
ます。愛犬びーすと雪板で滑るスタッフ吉
野。ブーツを装着せずに手軽に滑れる雪
板は、岩泉の地域おこし協力隊の塚越
さんのブランドTsukumoShapesの、岩
泉の木にこだわった手作りです。



蔵出し温州みかんを使った

『自然栽培のみかんソース』ができました。



人気のなかほらのフルーツソースに新しい仲間が
出来ました。和歌山県海南市で百年以上からつ
づくみかん農家のイベファームさんは、「奇跡
のリンゴ」の木村秋則氏に感銘を受け、肥料、
農薬、除草剤を一切使わない「自然栽培」の
柑橘を育てています。今回はそんなイベファ
ームさんの、収穫後蔵で1ヵ月以上熟成させ
た「蔵出し温州(うんしゅう)みかん」を使い、
みかんソースを作りました。蔵出しみかんは、
海南市の冬の気温が比較的低いこと、自然裁
培で育った果実が肥料や農薬を使った栽培方
法よりも腐りにくいことから、じっくり熟成
させてまろやかな味を引き出しています。そ
のみかんを丸ごと茹でて、ヘタと種を取り除
き、フードプロセッサーでペーストにします。
自然栽培だからこそのシンプル製法。自然の
恵みがそのまま詰まっています。そこで、こ
の贅沢なみかんソースのおすすめの召し上げ
方をご紹介します。まずはノンファットのド
リンクヨーグルトに混ぜるだけ。たったこれ
だけなのに味わい深いみかんヨーグルトの
出来上がりです。そして、もう一つ。まずは
たっぷりバターでトースト、その上にみかん
ソースもたっぷりのせちゃいます。忙しい&
眠たい朝に、起きる楽しみができるかもし
れません!?



1.みかんソースに甘味があるため、ノンファ
ットの組み合わせはさっぱりで好相性。いつ
でも簡単にデザート気分が味わえます。2.
みかんを丸ごと加工しているため、皮のほ
ろ苦さもほどよいアクセントに。バターは
とろとろもよし、固めの追いつけもGood!



3.瓶のラベルにいる鳥はイベファームさんの
オリジナルキャラクター「イベドリ」さん。
そして、もうひとつ、下にあるのは、な
かほらで生まれたキャラクター「みかん
君」です。

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に、もう1本は製造後7~10日ぐらいい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变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「冷熱熟成ミルク」がいちばんオススメです。

● 牛乳や乳製品の状態は、気温・空温・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、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

あたためるときは、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。

Our Products



ノンホモ・低温殺菌 なかほら牧場牛乳 / 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)

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

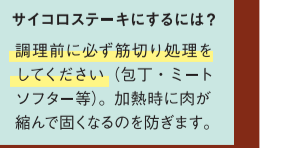
脂身が少なく、スジや筋肉繊維の多い固めのお肉です。カレー・シチュー等の煮込み料理に向いています。スジや筋肉繊維は、煮込めば煮込むほどとろけるように柔らかくなります。弱火で長時間（2時間以上）がおすすめ。煮込んでください。

・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、味を付けてから調理すると、柔らかくなります。

・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。



なかほら牧場ヨーグルト 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。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。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。4月より仲間入りするイベファームの「自然栽培のみかんソース」とも相性バッチリです(レシピは左ページ参照)。



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、有機栽培や農業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な。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。

バナナ (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 (農業不使用品使用) 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)



なかほら牧場 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。



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、沖繩海塩「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・保存料は使用していません。

※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。



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」の農業不使用茶葉の、濃厚で深い味わい。



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。

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 ▶

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。

山地酪農は、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です。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健康のためにもいい』という考え方に基いて、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。

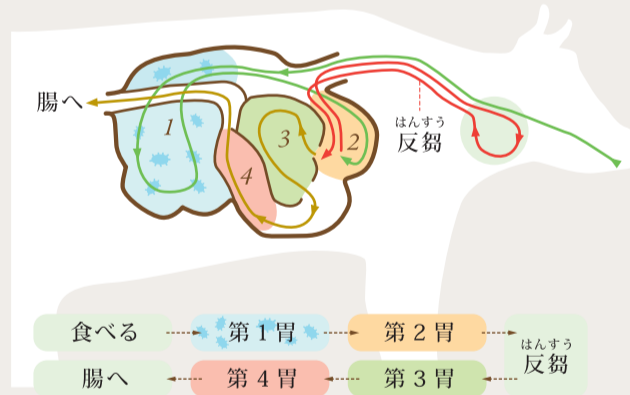


仔牛たちはスタッフお手製のネックウォーマーでぬくぬく。

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。

詳しくはウェブに掲載中 >>



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。



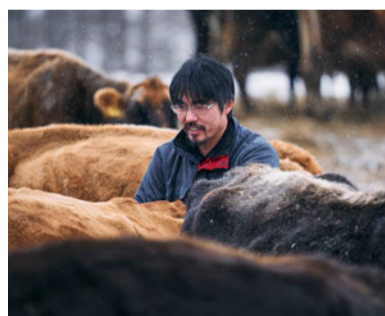
大雪の中、一本道は大渋滞。



大雪の中、一本道は大渋滞。

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

近年稀なる大雪だった撮影日。カメラマンの小川さんは盛岡から6時間以上かけて到着。途中、突風の中のホワイトアウトに見舞われたり、牧場に到着するも車が身動きが取れなくなり、牧場長に救出される一幕もありましたが、荷物を置いて窓の外をみると牛たちが歩いてのを見つけて、外に飛び出していきました。私も後を追いかけて、たくましく行き来する牛たちを目の前で堪能しました。

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