



なるほど!



こうやるんヨ



心を込めて牛乳料理を楽しんでくださいね!



牛乳にはCaが豊富



**エプロンシアターを使った  
食育活動「かまこく」登場!!**  
調理前には、特別ゲスト「ひろしくん」こと河内山洋主任(市乳販売促進課)が登場。「エプロンシアター」を用いた食育パフォーマンスによって、牛乳の機能性を説明。高校生からは、食育授業に是非活用したいと関心をひいた。  
食後には、豪華賞品を賭けた牛乳〇×クイズを行った。「エプロンシアター」の最初の質問「小学生の一般的な小腸の長さは何センチ?」(答え:五〜六メートル)には、誰も答えられなかったのに対して、〇×クイズでは全員が正解するなど、牛乳に関する高い関心と知識が伺えた。

# 牛乳料理って楽しいネ〜



2/3 ゆめさくら

酪農アンテナショップ「ミルクファームHARU」は、ひろらく女性グループ連絡協議会(女性G)の協力を得て、食彩館しょうばら・ゆめさくら交流ホールを会場に酪農かあちゃんの牛乳料理教室を開催し、庄原実業高校の生徒や一般参加者ら16名が参加した。

開会にあたり隅屋寒三専務(広酪)が挨拶し、藏崎哲治店長(HARU)から広酪とHARUの概況説明を行い、食材とする牛乳の機能性について説明した。



温泉川みどり委員

**酪農かあちゃんの牛乳料理教室**  
講師に女性Gから温泉川みどり委員、市川啓子委員・美智子さん親子に加え、「庄原みるくの会」から赤木安子さん・初美さん親子、才木智恵美さんに協力戴いた。

牛乳料理は「ひろしまの酪農かあちゃん発案・美味しいレシピ集」の中から「飛鳥鍋」と、昨年MILK JAPAN inひろしまで大好評だった「カッターチーズ」の二品に加えて、そのチーズを使った「カッターチーズバーガー」や、温泉川委員による「牛乳御飯のチーズ寿司」の実演試食も行われ、意外な牛乳の活用方法に会場は驚きと感心で包まれた。

参加者からは、「普段、牛乳を料理に使う習慣がなく、ご飯と合うのか戸惑いもあったが、実際に試食すると、とてもまろやかで美味しく戴けた。これからはもっと料理にも牛乳を使用したい」、「私はチーズが苦手だったが、チーズ寿司は美味しかった。こんな食べ方もあるのかとびっくりした」等の感想が寄せられた。多くの参加者がこの料理教室終了後には、今後は積極的に料理にも牛乳を使っていきたいと述べられた。

## 牛乳普及の「草の根運動」

今回の牛乳料理教室は、MILK JAPAN運動の一環として、酪農家自らが直接、消費者に牛乳消費拡大を訴えることで、少しずつでも確実に牛乳普及拡大につなげる「草の根運動」となり、酪農アンテナショップ「ミルクファームHARU」がその架け橋となる役割を担った。

アンケート結果では、参加者全員が「楽しかった」と回答し、「また参加したい」とする意見が多かった。ミルクファームHARUでは、今後も牛乳料理教室の開催や牛乳・乳製品の普及拡大に向けて情報発信を積極的に取り組む。

次ページに、ひろしまの酪農かあちゃんが発案の「飛鳥鍋」、「カッターチーズ」、「牛乳御飯のチーズ寿司」、「カッターチーズバーガー」のレシピを掲載しますので、是非、ご家庭で挑戦しお楽しみ下さい。

「酪農かあちゃん発案・美味しいレシピ集」をご希望の方は、ミルクファームHARU、又は広酪「市乳販売促進課」まで連絡下さい。

牛乳料理は、広酪のホームページにも掲載しています。

<http://hiroraku.or.jp/>



## ひろしまの酪農かあちゃん 発案の美味しいレシピ集



### ★カッターチーズの作り方

所要時間  
15分

#### 〈材料〉

牛乳 ……………800ml  
酢 ……………大さじ4杯



#### 〈作り方〉

- ①牛乳を約90℃に温め火を止める。
  - ②酢を加え、さっと混ぜる。
  - ③ふわふわと固まるまでしばらく待つ。
  - ④清潔な布巾をボールにのせザルに広げてこす。  
(白い固まり〔カッターチーズ〕/黄緑色〔ホエイまたは乳清〕)。
  - ⑤耳たぶより少し柔らかめに絞る。
- <ポイント>  
布巾を使わず目の細かいザルでもよい。
- <所要時間> 15分



### ★カッターチーズバーガー

所要時間  
20分

#### 〈材料〉

牛乳 ……………1ℓ    ベーコン ……………8枚  
酢 ……………大さじ4～5杯    トマト ……………1個  
パン(バターロール) ……………8個    マヨネーズ ……………適量  
レタス ……………半玉    焼き肉のたれ ……………適量  
ゆで卵 ……………2個

#### 〈作り方〉

- ①牛乳を約90℃までに温め、火を止めて酢を加える。ザルでこしカッターチーズを固める。
  - ②固まったカッターチーズをスライスし、両面を焼きながら焼き肉のたれを入れからめる。
  - ③パンに切れ目を入れてレタス・焼きベーコン・カッターチーズ・ゆで卵・トマトをはさみマヨネーズを好みでかける。
- <ポイント>  
カッターチーズに焼き肉のたれをからめた後、少し煮詰め、味をなじませる。  
カッターチーズは事前に作り冷蔵庫で冷やしておくとうい。
- <所要時間> 15分～20分



### ★牛乳御飯のチーズ寿司・鮭寿司(4人分)

所要時間  
60分

#### 〈材料〉

米 ……………3合    イクラ ……………小さじ4  
牛乳 ……………1.1カップ    パイナップル(缶詰) ……………1枚  
水 ……………2.0カップ    パセリ ……………少々  
合わせ酢 ……………かいわれ大根 ……………少々  
(酢1/3カップ・砂糖1/3カップ・塩8g)    塩鮭 ……………100g  
スライスチーズ ……………5枚    (酢1/3カップ・甘酢少々)  
のり ……………半枚    山椒の葉 ……………8枚

#### 〈作り方〉

- ①米は洗ってザルにあげておく、分量の水加減の1/3を牛乳にかえて炊く。
  - ②鮭は、そぎ切りにして酢でめめ、白くなったら甘酢につけかえる。
  - ③炊きあがった御飯に合わせ酢の煮溶かしたものを混ぜ寿司飯を作る。(しゃもじで切るように混ぜる)
  - ④大・小のバットを用意して内側にラップを敷き、大きい方にスライスチーズを敷き寿司飯の2/3を詰める。
- 小さい方には鮭を敷いて残りの寿司飯を詰める。(一晩おくと味がなじみ切りやすい)
- ⑤バットを返して適当な大きさに切り彩りよく飾る。
- <所要時間> 60分(御飯を炊く時間を除く)



### ★飛鳥鍋(4人分)

所要時間  
20分

#### 〈材料〉

鶏手羽肉 ……………250g    キャベツ ……………300g  
ほたて貝 ……………8個    生椎茸 ……………8枚  
海老 ……………8尾    セロリ ……………1/2本  
じゃがいも ……………400g    牛乳 ……………5カップ  
ねぎ ……………1本    塩 ……………小さじ2

#### 〈作り方〉

- ①鶏肉はそぎ切りにして酒少々をふる。
  - ②ほたて貝はひもを取り塩水で洗い、大きいものは2枚にそぎ切る。
  - ③海老は背わたを取り、塩水で洗い、皮を取る。
  - ④じゃがいもは丸茹でにして皮をむき1cmの厚さに切る。
  - ⑤ねぎは斜め切り1cmに切る。
  - ⑥キャベツは軽く茹で食べやすい大きさに切る。
- ⑦生椎茸は洗って、石づきを取る。  
⑧セロリは筋を取り、薄い斜め切りにする。  
⑨牛乳を鍋に入れ、温めて塩味をつけて、材料を煮ながらいただく。
- <所要時間> 20分

公開放料教室を行い、活発に活動されている。

▼このたび、同協議会に対して講師を依頼したところ快く受けて頂き、また、教室当日は地元「庄原みるくの会」から自ら支援したいとする積極的な申し出を受け応援頂いた。

▼これに対して、組合員の皆さんと一緒に展開する消費拡大活動に対する「嬉しさ」と「一体感」、そして、これら活動に対する喜びと活力がみなぎった。

▼支援頂いた女性グループの皆さんは、持ち前の明るさで、参加者らと親しみある交流が行われ、参加者らも満足の様子で大変盛況であった。

▼こうした一人ひとりが地道に活動する展開が各地で行われ、牛乳・乳製品の消費拡大の草の根運動として広がりを期待すると共に、低迷する牛乳消費に対して、消費拡大を訴える活動が盛り上がることを、ぜひ期待したい。