

しまねを食べようキャンペーン vol.08

掲載内容はこちらでも確認できます <http://www.sanin-chuo.co.jp/shimane-shoku/>



しまね まいもん★recipe

公益社団法人 鳥獣栄養士会

菜の花の豚肉巻き(2人分)

菜の花.....1束
豚ロース肉(スライス).....100g
パプリカ(赤、黄).....1/2個ずつ
塩、こしょう.....少々

①菜の花は水洗いし、サッと茹で、冷水で冷まし水気を切っておく。
②パプリカは種を取り、縦に6等分する。
③豚肉に塩・こしょうを振り、菜の花とパプリカを乗せ、パプリカが真ん中にくるよう巻く。
④温めたフライパンで③を焼く(豚ロース肉の脂が出るのでサラダ油等は入りません)。

栄養価(1人当たり)
◆エネルギー: 375 kcal
◆たんぱく質: 31.2g
◆脂質: 19.9g
◆塩分: 1.6g

2月~4月に旬を迎える菜の花は、とても栄養価の高い緑黄色野菜です。ビタミンや鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などバランスよく含まれています。ちよつと苦みのある菜の花ですが、豚肉に巻いて食べることでお子様にも喜んで食べてもらえますよ。お弁当のおかずにもどうぞ!!



牛舎で乳牛の世話をする専務の伊藤子さん = 出雲市佐田町、カウベルミルクガーデン牧場

多角経営進め酪農会社を設立

出雲市佐田町反辺の山あい酪農「カウベルミルクガーデン牧場」は、高品質な牛乳を生産するとともに、経営の多角化を進め、牧場敷地内に地元産の米粉、牛乳、野菜を材料に新しいパンを提供する「パン屋さん」の設置を計画した。酪農教育ファームの認定牧場として、子どもたちが牛たちとの触れ合いを通じて命の大切さを学ぶ場でもある。住民の雇用の場を確保し、地域農業の振興、交流人口の拡大にも大きな役割を果たしている。地域のモデル的な酪農経営を実践している牧場として酪農関係者の注目を集める同牧場を訪ねた。

出雲市佐田町 カウベルミルクガーデン牧場

パン屋を併設、交流人口拡大

これまで個人経営だった伊藤牧場を昨年12月に法人化し、「カウベルミルクガーデン牧場」の社名で新たなスタートを切った。社長は伊藤篤志さん(46)。「開放した牛たちの首にかけられるカウベルの音が響き渡る牧場」という思いに家族が賛同して社名を決めた。同牧場は1958年に乳牛1頭を買い入れ飼育を開始したが始まり。その後、篤志さんが施設や飼育頭数を拡大、専務を務める息子伊藤孝志さん(38)が2010年にUターンして後継者となり、妻の恵美さん(35)と2人でパン屋の開業や来訪者の交流の場となる管理棟の整備などを進め、規模拡大を図った。現在70頭のホルスタイン種を飼育している。社員はパートを含む10人。孝志さんと篤志

子どもたちに酪農学ぶ場提供

さんら4人が酪農部門、パン部門は恵美さんが店長を務め、女性6人で製造販売を受け持つ。酪農部門は午前7時半から作業開始。牛舎の清掃や餌やり、子牛の哺乳などの後、100頭余りいる乳牛の搾乳作業が午前9時頃まで続き、午後3時から午前中と同じ工程が始まる。同牧場の牛乳出荷量は年間160トン。牛を2つながら自由に動き回れるフリーストール牛舎を採用。牛たちの休息場所が混み合わず清潔に保たれるほか、牛舎内を歩き回ることによって運動にもなる。牛たちは所定の場所に置かれた餌を好きな時間帯に食べるため、給餌作業や搾乳作業の労力も少なくなる。「やさしい環境にしてあげることが牛がストレスを感じない。牛が健康を保てるから高品質で乳量も多い」と孝志さんは話す。相飼料となる稲わらは、地元農家からできるだけ多く集め、牛舎から出る堆肥は農地に還元して地力アップに使ってもらう。耕畜連携を進めている。また、月に1回、獣医が牛の状態をチェック、受胎率を上げる繁殖健診にも力を入れていた。

in 出雲

山陰いものマルシェ

SANIN

ii MONO MARCHÉ 3月5日 11:00-16:00

専用 JR出雲市駅北口側周辺

0852-32-0505



命の大切さを学ぶ酪農教育ファーム。子どもにミルクを与える園児たち=出雲市佐田町

酪農目指す若者に期待

酪農教育ファームの認定を受けた同牧場には、保育園児や小学生を中心とした年間1500人が訪れる。子牛の心臓の鼓動を聴診器で聞きミルクを与え、バター作りなども体験して酪農の魅力を知ってもらう。伊藤孝志さん「子どもたちが酪農を志す若者が出てくれたら」と夢を語らる。

得々プレゼント情報

「JALしまね」様よりご提供いただきました。

「出雲あいず詰め合わせ」を5名様にプレゼント!!

【応募方法】氏名・年齢・住所・連絡先を明記の上、下記連絡先までハガキかFAXにてご応募ください。
〒690-8668 松江市殿町383 FAX.0852-32-3530
山陰中央新報社営業局「しまねと食」係
TEL.0852-32-3380

【応募締切】平成29年3月5日(日)まで(消印有効)
【当選発表について】当選者の発表は賞品の発送をもってさせていただきます。
【個人情報について】おあずかりした個人情報は、賞品の発送以外には使用いたしません。個人情報保護のため、最終的な処分につきましては山陰中央新報社が責任をもって行います。

山陰中央新報社「しまねを食べよう」キャンペーンに賛同しています

New-Washoku 乳和食

一日一品乳和食

減塩食の3つのメリット

- 01 コクがあっておいしい!
- 02 食塩を大幅にカット
- 03 手軽につくれる

牛乳の旨味とコクが食材の味をぐっと引き出すので味の薄さを感じません。

味噌や醤油の量は半分以下でも大丈夫! 料理のおいしさそのままに減塩できます。

いつもの料理に牛乳を使うだけのレシピがほとんど。悩まず手軽につくれます。

減塩食にトライしてみましょう!
ただ食塩を減らして減塩食をつくと味がうすくなってしまいがち。どうしても満足できませんよね?
乳和食はそんな悩みを解決できる、一番手軽で、おいしい料理方法です。
みなさんも乳和食をはじめませんか?

調理動画公開中!!

減塩みそ汁

朝食で手軽に減塩。塩分半分でもコクがあります。

材料 (2人分)
 (ミルクみそ)
 みそ..... 大さじ 1
 牛乳..... 大さじ 1
 水..... 300ml
 かつお節削り節..... 5g
 (お茶パックに入れておく)
 豆腐..... 100g
 ねぎ(小口切り)..... 10cm
 なめこ..... 50g

作り方
 1. みそと牛乳をしっかりと合わせておく。
 2. 豆腐は1.5cm角に切り、水分をきっておく。
 3. 鍋に分量の水を沸かし、かつお節を入れてフツフツとしてきたら、豆腐、ねぎ、なめこを加えて煮る。
 4. ③に①を加えて火を止める。

ミルク納豆

牛乳減塩生活のスタートにおすすめ。

材料 (1人分)
 納豆..... 1パック(45g)
 牛乳..... 小さじ 2
 添付のたれ..... 半量

作り方
 1. 納豆を練り、牛乳を加えてさらに練る。
 2. ①に添付のたれを半量加えて練る。

〇塩分を抑えても、牛乳の旨みのおかげでおいしく食べられる! ということを、最も実感できる基本の品。
 〇残したたれは卵1個、牛乳50mlと一緒に混ぜて焼けば、減塩だし巻き卵に。

〇あらかじめ、みそと牛乳を混ぜ合わせて「ミルクみそ」を作っておきます。生みそタイプがおすすめです。