

高乳量と 高効率を実現

完結編!!

03

～乳房炎管理・繁殖管理・酪農への思い編～
熊本県阿蘇市 (有)ドリームファーム山本
山本 隼人さん

ドリームファーム山本牧場では乳房炎牛
(泌乳期)に抗生物質での治療は行わず、
廃棄乳ゼロを続けられている。
完結編となる今回は乳房炎コントロール、
そして繁殖管理、酪農への思いを隼人さんに聞きました。

ポイントはワクチンそして牛床管理

山本牧場の2020年度の平均体細胞数11万。この数字はすべての牛のすべての乳房を搾られた数字とのことで驚いた。「抗生物質で治療している牛、そして3本乳もいません。さらに乳房炎で淘汰する牛もほとんどいません。乳房炎の対策として大腸菌性乳房炎を防ぐのは簡単です。乳房炎ワクチン(分娩40日前、分娩21日前)を使う事でコントロールできます。それと環境性乳房炎を防ぐのに腸内到達菌による乳酸菌の添加は非常に重要です。うちはフリーバーンで7日に1回しか除糞、敷料の追加をしないので牛の糞の大腸菌をコントロールする上で乳酸菌に頼っています。糞が牛から出てくる時点で大腸菌をなるべく減らす必要があります。それとベッドにも乳酸菌が



山本 隼人さん (39歳)
リオくん (6歳)

沢山生息するようになるため、ベッドがウェットになっても菌叢が安定します。戻し堆肥を作る場合もエアレーションはせず嫌気性で低温発酵させて約1か月半で牛舎に戻します。」と隼人さんは言う。第3回となる完結編は乳房炎管理・繁殖管理・酪農への思い編として隼人さんの考えを紹介する。

～乳房炎管理編～

<搾乳手順>

- ①プレディッピング (片側8頭連続)
- ②清拭：ペーパー4枚重ね (1回目)
- ③清拭：ペーパー4枚重ね (2回目)
- ④ミルクカー装着
- ⑤ポストディッピング

※こちらの搾乳手技はドリームファーム流のやり方であり、一般的な搾乳手技とは異なりますので注意が必要です。

搾乳方法について「私の牧場では前搾りはしません。私達家族、従業員、酪農ヘルパーと色々な人が搾乳に入るので、なるべく作業を簡単にしたいのと、手の腱鞘炎の予防、また、人によって乳頭刺激が変わるのを防ぐためです。牛は些細なことでもすぐに気付いて反応します。牛は常に受け手側にいることを忘れてはいけません。それと見落としがちなのがポストディッピングだと思います。どの文献を読んでも搾乳後すぐにと書いてあります。本当でしょうか？私はそこには疑問があります。ほとんどの酪農家がヨード系を使っていると思いますが、皆さんは目にディッピングが入ってしまったことはありませんか??すごい刺激でしばらく目を開けることが出来ません。ポストディッピングをするのを乳頭口が閉じてから行うだけでも痛い刺激が減ってストレスが無くなり、乳量が増え乳房炎になりにくい気がします。」と隼人さんは言う。

繰り返しになるが山本牧場では前搾りをしない。乳房炎などの異常乳の発見については牛の雰囲気や行動で判断する。症状が軽い場合は様子を見るが、重症と判断した場合はビタミン (A、D、E、B)、強肝剤を投与する。また、乳房の腫れ次第では



①プレディッピングは根元までじっくり。



②、③ペーパーで乳頭先端から根元までしっかり清拭する。



④ミルクカー装着しクローバランスを整える。ライナーを触らず、下付近を持って取付。



⑤ポストディッピングで完了。

軟膏（消炎剤）を乳房に塗られている。ほとんどの牛がこの対処で治まるとのことで、抗生物質を用いた治療は全くしていない。

<機械>

ライナー交換は4ヶ月に1回一斉交換、その他部品に関しても年1回以上は必ず交換を行い、ミルカー点検は年1回ディーラーが行っている。

<衛生管理>

夕方搾乳後にバルク内を覗いて、臭い、異物がないか、冷えているかの確認は欠かせない。また、バルク洗浄後には洗浄がきちんとできているか、異物がないかの確認も毎日行っている。人、牛、環境の全てが整っているからこそ乳房炎コントロールが出来ていると言える。



毎日きちんと清掃され、整理整頓されている
ミルキングパーラー。



牛床の掃除の頻度は少ないが乾いており、状態は良好。
7日に1回の掃除とは思えないほど。

～繁殖管理編～

山本牧場の現在の空胎日数は約120日で、初回授精は基本分娩後40日から開始し、発情は活動量計（首輪タイプ）で発見する。但し、基本的に自然発情が来るのを待たれる【自然発情に勝る発情なし】。

また、ホルモン治療に関して「基本的にホルモン治療はせず、検診の時に良い黄体があってもPGは使いません。まず大事なことはエサのバランスを整えること、牛にとって必要なエネルギーが充足することが繁殖成績を良くする正しい近道だと思います。繁殖で悩まれている方がいたら、現状の飼料設計の確認をするといいです。」また、授精のポイントとしては、「まず発情を発見して種をつけることです。それと一つ排卵するかを想像することです。牛は発



発情発見に活動量計は欠かせない。



情行動が終わらないと排卵しません。それに合わせて人工授精する必要があります。場合によっては授精のタイミングを変えることも検討した方がいいと思います。また、授精対象牛は日乳量30kg以上であれば、搾乳日数関係なしに種付けを行い、逆に30kg以下は種付けを停止します」。

～酪農への想い～

酪農への想いについて「私は12年前今の牛舎を新築した時に10年後の規模拡大を目標にしてきました。しかしそんな中、熊本地震が起こり大きな被害を受けました。その時、自分の無力さ、経営者が一人のリスク、自然災害の怖さを知って規模拡大の計画を一度リセットし、もう一度本当に自分のやりたいことは何か？自分のやるべきことは何か？を考え直す必要がありました。

今私がやりたいことは共存共栄経営を可能とした『酪農ランド』を作ることです。酪農で共存共栄を行い、すべてを分かち合える仲間を作ることです。私は牛をコントロールすることは得意ですが、人間をコントロールすることは得意ではありません。酪農を経営するよりもただただ牛と接してきたいのです。私の希望は50戸ぐらいの家族が集まり、一つの家族が搾乳ロボット一台で70頭ぐらいの搾乳牛舎を建てて、その牛舎のすぐ横に家を立て暮らし、子牛や糞処理、エサなどは一カ所に集めて管理していく、そのような光景を夢見ます。

あと今から自分のやるべきことは酪農技術の伝承だと思います。私が今までの20年間で経験した技術を少しでも多くの人に伝えることです。最後になりますが、牛は愛情を与えれば、きっと乳量や繁殖成績を良い結果で応えてくれるはずです。もしいくら愛情を注いでも上手くいかない時は、それは牛が好きという一方的な感情で、牛たちには全く愛情が伝わってないのかもしれない。全ての酪農家が牛を愛し、牛たちからも愛されますように…。」

～ドリームステージ～

隼人さんの酪農のストーリーはこれからもまだまだ続いていきます。次のドリームステージ（15,000kg牛群）実現に向けて私もこれからも応援していきます。

今年に入り飼料も高騰している時だからこそ、皆さんにとって今までの飼養管理等を見直す良い機会だと思います。今の状況は下を向いていても乗り越えられません。隼人さんも沢山の失敗を経験され、そして様々なことを追求されたからこそ、高乳量・高効率にたどり着かれました。何事も考えるだけで終わるのではなく、失敗を恐れず行動を起こしていくことが、これからの酪農には必要なのかもしれません。是非、皆さんも何か悩まれていることがあれば、気軽に営農指導課までご連絡下さい。そして最後になりますが、今回取材を快く引き受けて頂きました山本隼人さんに感謝申し上げます。

※今回の記事を読まれて内容に対する質問があれば下記までご連絡をお願いします。

らくのうマザーズ 生産本部指導部 営農指導課 南條 健太郎
TEL:096-388-3510 phone:080-8365-5030 mail:s2601@mothers.or.jp

異常乳増加中!!最大限の注意を!!!

令和3年度に入り、異常乳が多発しています。

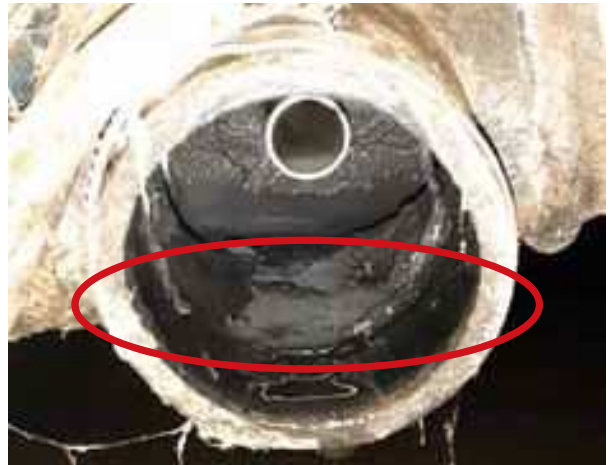
中でも異物（黒色）混入が5件と目立つ状況となっています。

原因はゴム部品の経年劣化による溶出です。黒色の混入を防ぐためにも**ゴム部品の定期点検・交換**をお願いします。

	4月～5月	割合
抗生物質混入	2件	18%
異物混入	1件	9%
異物（黒色）混入	5件	46%
細菌数異常	2件	18%
血乳		0%
乳温異常	1件	9%
合計	11件	100%



ジャー付近のゴム部品
多くのゴム部品が使われている。



バルククーラー洗浄排水付近のゴム部品。
劣化によりボロボロになっている。生乳は通過しないが、循環洗浄によりゴムが溶出し、バルククーラー内壁に付着する可能性がある。



ミルクジャー内部のゴム、劣化により変形、触るとゴムが溶けている。

ポスター・ステッカーシール

STOP!! 生乳廃棄

注意強化で異常乳混入を阻止しよう!!

大事なのは、安心・安全に向けた意識づくり

- ✓ 抗生物質を混入させない
抗生物質投与牛へのアータック、肉用牛飼育の管理改善、抗生物質投与牛はアウター・ミルク・カーブをなし、バブットをみかて搾乳する。
- ✓ 黒色斑点を発生させない
乳ゴムに埋まるカーブンは付着を防止し、増加します。ライプアー、ミルクジャー・洗剤、バブット等の全てのゴム部品は定期的な点検と交換を行う。

4-	5-	6-	7-	8-	9-
10-	11-	12-	1-	2-	3-

※このシールは取組の進捗を確認するために、本牧場管理事務所から各農家の農家へ配布いたします。

ゴム部品の定期交換はOK?

抗生物質投与牛の情報共有はOK?

OK牧場?*

注意強化で異常乳混入を阻止しよう!

止めよう 生乳廃棄!!

その生乳は廃棄を持って出荷できますか?

- ゴム部品の定期交換はしていますか?
- 抗生物質投与牛の情報共有はしましたか?

異常乳を防止するためにポスター・ステッカーシールを作成し、配布しました。ポスターのカレンダーはゴム部品の交換日等の記入をお願いします。特にレシーバージャー・バルククーラーに付属するゴム部品は1年に1回以上の交換をお願いします。なお、レシーバージャーからバルククーラーまでのミルクラインおよび洗浄ラインのゴム類等は、高品質生乳生産事業の助成対象となります。

ポスター・ステッカーシールは処理室内やバルククーラー等、目に付くところに貼ってください。皆さんで最善の注意と情報共有を行い、ストップ!!生乳廃棄にご協力をお願いします。

気になる点やご質問がある方は下記までご連絡をお願いします。

らくのうマザーズ 生産本部指導部 営農指導課 TEL：096-388-3510

COLUMN — コラム —

「知っておきたい3つの“恐れ”」


 らくのうマザーズ 生産本部長
小池 泰隆

乳牛の“恐れ”

乳牛は草食動物で、基本的に捕食される側の動物です。“恐れ”ることが特質として備わっています。肉食動物などから逃れやすいように、目は顔の横についており、眼球は突出しています。300度以上のパノラマ式視野を持っており、視力がよいわけではありませんが、通常人間では見えない側方や後方に対して、重大な関心を持っています。また、感度のよい耳も持っています。「狭く逃げ場がない」「障害物がある」「光る」「突然の大きな音」などの状況を危険なモノとして察知します。

さらに、牛の反応は、以前の経験に基づいており、(視覚的) 関連付けによって行動を判断しています。“恐れ”の意識は根付きやすいので、同様な境遇に置かれると全く言うことを聞かなくなります。搾乳時に嫌な経験をすると、パーラーに入りたがらなくなります。

動物福祉 (Animal welfare) を意識した酪農業の重要性が指摘されています。乳牛に“恐れ”の意識を持たせず、安楽性 (Cow comfort) を重視して管理することは、生産性を上げるためにも非常に大切なことです。

酪農家の“恐れ”

酪農家が一番“恐れ”ていることは何でしょうか。家族等の問題は別として、飼育している乳牛の不良な状況が続くことではないでしょうか。牛群の不調は酪農家としては大問題で、“恐れ”ていることだと思います。変な言い方ですが、この酪農家が持つ“恐れ”の意識は非常に重要で牛群管理能力の向上に繋がります。

乳牛管理で最も重要なのは粗飼料の品質で、乳牛は粗飼料の品質劣化でブレてきます。次に重要なのは移行期管理で、ここをうまく乗り切らなければ分娩後の事故が多発し、牛の廃用、繁殖成績の低下が起こります。もう一つ挙げるとすれば暑熱ストレスでしょう。暑熱時の牛群不調により、経営状況の悪化が起こります。前述の動物福祉にも関わる重要案件です。暑熱対策で一番大切なのは、環境面からのアプローチだと思います。牛舎の換気に注意を払いながら、送風機、細霧装置、ソーカー設備等の整備に努めましょう。夏季分娩牛も増加していると思われます。暑熱時の乾乳管理にも努力しましょう。

直近の酪農家の“恐れ”としては、購入飼料の

値上がりでしょう。酪農家の経営改善に向けた取り組みが重要となります。飼料設計の変更や自給粗飼料の増産など対応強化をよろしくお願いします。飼料設計の変更については、飼料コストを抑えたことで泌乳量の減少や繁殖成績の悪化、廃用牛の増加などが起これば、コスト低減には繋がりませんので熟考しましょう。

酪農業界の“恐れ”

内閣府の規制改革推進会議農林水産ワーキング・グループ (WG) が4月の会合の中で生乳や牛乳・乳製品の生産・流通に関する規制改革の進捗状況について議論し、更なる改革が必要であると指摘しました。生乳という農産物の特性をしっかりと理解した議論なら理解できますが、他の製造業等と同一に判断していることに“恐れ”を感じています。農家による自由な生乳販売を否定はしませんが、「いいとこ取り」の抑止など一定のルールは必要です。生乳はそのままでは消費者に販売できないし、一見しても品質の善し悪しはわかりません。また、腐敗しやすいため販売が不可能となれば捨てるしかありません。販売するための処理の困難さから一元集荷が生まれ、売り切るといった観点から多元販売が必要となり、品質管理・消費拡大も含めて指定団体ができています。日々売り切るためには飲用向けと乳製品向けを調整し、需給の安定を図らなければなりません。指定団体は、乳業メーカーとの対等な価格交渉を行う上でも、酪農家のために創出された重要な協同組織なのです。組織が大きくなり諸問題が発生しているケースがあるのかもしれませんが、それは規制とは別問題で、個別に対処・解決する必要がある事項だと思います。酪農家は、システムの中で安定した収入が確保され、売り切ることを心配しなくとも酪農を継続できていることを理解しなければなりません。

コラムとして“恐れ”を題材として書いてしまいましたが、酪農業は本来恐れるべきモノではありませんよね。新型コロナウイルス感染症ではありませんが、本来の特性を正しく理解して、正しく対応する(恐れる)ことが重要です。皆様方の益々のご繁栄を心より祈念しております。

第31回熊本県酪農ヘルパー利用組合 通常総会（書面決議）

熊本県酪農ヘルパー利用組合（井上組合長）の第31回通常総会につきまして、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、書面決議で行うこととなりました。

令和3年5月7日らくのうマザーズ会議室において監査を実施し、同日、役員会による第1号議案および第2号議案および第3号議案および第4号議案および第5号議案の承認を経て、地区委員30名へ総会資料を送付致しました。

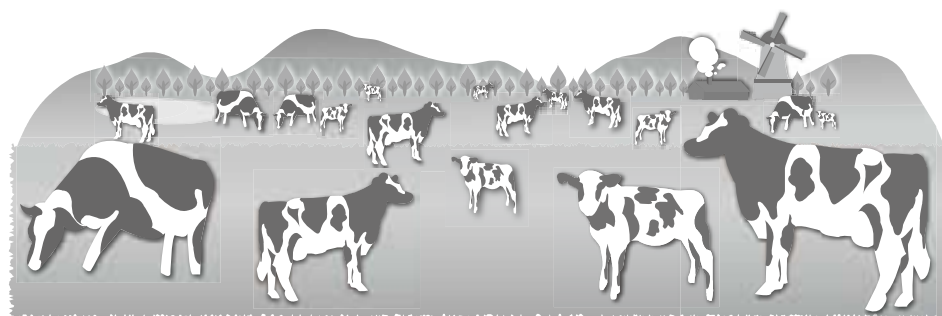
地区委員から提出された議決書の結果、賛成30名の全員賛成で本議案は可決しました事をご報告致します。提出議案の内容につきましては、第1号議案 令和2年度事業報告及び収支決算承認の

件、第2号議案 令和3年度事業計画及び収支予算（案）承認の件、第3号議案 令和2年度傷病時利用互助会収支決算承認の件、第4号議案 諸規定見直しの件、第5号議案 役員改選（案）の件以上となります。

また、役員改選によって新役員が承認された後の互選によって組合長以下決定致しましたので下記によりご報告致します。

最後になりますが新型コロナウイルス感染拡大防止に引き続き、「三つの密」の回避や、人と人との距離の確保、マスクの着用、手洗いなど「新しい生活様式」の実践をお願い申し上げます。

役 職	氏 名	所属組合
組 合 長	生 山 力	火の国酪農協
副 組 合 長	尾 里 一 浩	球磨酪農協
理 事	甲 斐 裕 章	熊本宇城農協
理 事	丸 山 幸 治	鹿本酪農協
理 事	迫 昭一郎	熊本酪農協（菊池）
理 事	岩 根 正 始	菊池地域農協（旭志）
代 表 監 事	赤 星 護	熊本乳牛農協
監 事	西 本 幸 博	菊池地域農協（泗水）



第59回熊本県酪農青壮年部協議会・第50回熊本県酪農女性部協議会 通常総会（書面決議）

令和3年5月28日(金)に、メルパルク熊本にて第59回熊本県酪農青壮年部協議会通常総会および第50回熊本県酪農女性部協議会通常総会を開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響等を考慮し、書面決議にて行うことになりました。

両協議会とも令和2年度事業報告および収支決算承認の件など計3議案が上程され、いずれも書面議決書により全役員・部長「賛成」と回答があり、原案通り可決されました。

令和3年度の主な事業計画については下記の通りです。令和2年度については新型コロナウイルス感染症の影響により活動は全て中止となりましたが、今年度は感染拡大の状況を考慮しつつ、可能な限り本県の酪農経営の安定に資するための組織活動と会員相互の研鑽を図ってまいります。

○令和3年度事業計画 経営活動（今後の予定）

活 動 名	実施月
第31回熊本県酪農女性ミニバレーボール大会	令和3年11月
第24回青壮年部スポーツ大会	令和4年1月
第46回酪農女性の集い	令和4年2月
第47回熊本県酪農発表大会	令和4年3月

教育活動（今後の予定）

活 動 名	実施月
夏季酪農大学	令和3年8月
らくのうマザーズ会長との意見交換会	令和3年9月
共進会会場での理解醸成活動	令和3年10月
酪農ふれあい体験交流	令和3年11月
畜産祭り会場での理解醸成活動	令和3年11月
九州酪農青年女性会議指導者研修会への参加	令和4年1月
農林水産省職員との交流会	令和4年1月
農林水産省での酪農経営に関する意見交換会	令和4年2月
第16回牛乳・乳製品を使った料理コンクール	令和4年2月

繁殖検診の項目

生産本部指導部技術課 南 僚

さあ、明日は検診です。前日に繁殖台帳を開いて、検診してもらう牛をピックアップしますよね？では、どういった繁殖サイクルにいる牛をピックアップしていますか？

「AIしたあの牛は妊娠しただろうか」「長らく妊娠していないのは一体どうなっているんだろう」といった“感覚”で検診の候補を選んではいけないでしょうか。ですが、感覚ではなく、見せるor見せないの“項目”を意識してピックアップしてみませんか。

今回はより効果的な繁殖検診のために、その“項目”をご提案したいと思います。

【妊娠+or-】

まず一番気になるころだと思えます。術者の経験や技能で多少の前後はしますが、受精後40日で鑑定可能とされています。また、エコーを使うことで正確に早期の鑑定が可能です。さらに、+or-についてはPAGs検査があり、その牛の乳汁を提出するだけで鑑定可能です。この検査では受精後28日という、とても早い段階で鑑定できるのでより円滑な牧場の繁殖サイクルを構成できるといえます。

一方、マイナス鑑定だった時の対応も非常に重要です。マイナスならばいかにして次の発情・ET・AIにつなげるのか、最終分娩日・空胎日数を正確に把握したうえで担当の獣医師と検討する必要があります。

【発情不明・不明瞭】

毎月検診していく中で、発情誘起や治療を済ませたにもかかわらず、発情なくAI・ETに至らなかった牛や発情不明・不明瞭で検診に見せているような牛については、獣医師に空胎日数が長期化していることを伝え、別の繁殖計画を検討する必要があります。

一方、要注意なのが、唐突に（前の検診で診た訳でもなく）前の分娩からAI・ETできてない、発情を見てない等の主訴で検診する時です。この場合、卵巣静止や子宮蓄膿症、子宮内膜炎などに罹患しており“治療”が必要であることがほとんどです。このとき、その牛は次回の妊娠を期待していい時期だったり、初回人工授精の期待時期をとっくに過ぎていたりします。こういった牛は次項に述べるフレッシュチェックをされていない場合が多いです。

【フレッシュチェック】

分娩後（産褥期）に子宮、卵巣、膈や陰部（陰唇）などにおいて正常に回復できているかを診るものです。牛は一般的に分娩後40日ほどで生殖器の回復が完了し、次回の妊娠に備えます。この時に一度見てもらうことで異常を発見し治療することで、初回人工授精の時期（分娩後60日が多いでしょうか…）には万全の状態としておくことができるのです。

このフレッシュチェックをしているか、いないかは“いざ、次の受胎だ”と乗りだした時に大きな差となります。分娩後40日のフレッシュチェックをせず、発情不明ということで検診してもらったら、卵巣静止や子宮蓄膿症、子宮内膜炎などと診断され“治療”となり（分娩後60日を初回人工授精時期としたら）20日もロスしたことになります。また、炎症など、治療せず20日も放置した場合、根治はより一層厄介なものとなるのは言うまでもありません。さらに、計算では受胎が20日遅れると1頭当たり年間約2万円の経済的損失になります。ですから、次の妊娠へスタートダッシュを切るためにもフレッシュチェックは非常に大きな役割があるのです。

【乾乳チェック】

乾乳してよいよ分娩。あれ？乳房も張らずに発情っばい…。まさかと思い、あわてて検診すると空胎。ということはありませんか。分娩直前に気づくようではもう遅く、泌乳量は皆無。最悪出荷となることもあります。これを防止するためにも乾乳直前の牛を一度見てもらう必要があります。

以上の観点をまとめると

- ・【妊娠鑑定】人工授精後40日
- ・【フレッシュチェック】分娩後40日
- ・【乾乳チェック】乾乳前（分娩前60日）
- ・【発情不明】

の4項目となります。様々な牧場へ繁殖検診に行くなかで、特に【フレッシュチェック】と【乾乳チェック】を行っていない牧場が多く、今回ご提案しました。その2項目を実施しないことの損害が大きいことは上記の通りです。是非、検診にかける牛をもう一度精査し、よりよい牧場の繁殖計画を進めて行きましょう。



アサヒミルク牧場

5月1日よりみはらしの丘隣に、放牧をはじめました★とても仲良しの5頭は、いつも仲良く過ごしており、人懐っこい牛さんを間近でご覧いただけますよ♪

*****感染症対策のお願い*****
 *発熱や咳、味覚や嗅覚障害の症状がある方のご入場はご遠慮ください。
 *マスクの着用、咳エチケット等のご協力をお願いします。
 *ご入場の際、検温を実施しておりますのでご協力をお願いします。
 *こまめな手洗い・うがい、アルコール手指消毒のご協力をお願いします。
 *ご入場中も、お客様同士の間隔をあけてください。
 *混雑状況に応じて施設内の入場制限を実施する場合があります。



ミニチュアホースや子牛の放牧場もリニューアルしました★



●乳しほ体験



●世界のカタツムリ 昆虫ふれあい体験館



*グラウンドゴルフ



●わくわくレース



●ポニー乗馬体



*トラクターパス

6月のおすすめ季節メニュー★
 バターづくり **チーズづくり** **ミルクわらび餅づくり**



体験時間
 ①12:30②15:30
 体験料金
 お1人600円
 (1人より受付可)



体験時間
 ①11:00②14:00
 体験料金
 お1人1,200円
 (2人より受付可)



体験時間
 ①10:30②12:45③15:15
 体験料金
 お1人600円
 (2人より受付可)



自家製の乳製品と季節の野菜を使ったメニューを提供★
 シェフ特製デザートも人気!!



ウィンナー串をはじめ、季節野菜を使ったメニューやチーズフライ等登場♪
 数量限定! おすすめスイーツは、ティラミスソフト★



心地よい風に吹かれながら焼肉を楽しみませんか。



乳製品を使ったパンをはじめ季節の食材を使ったパンも登場♪

感染対策として、各教室とも参加数を減らして開催しています。またご参加の際はマスクの着用と体験に参加される方のみのご入室となります。※感染防止の為、見学の方のみのご入室をはじめ、乳幼児様等マスクの着用が困難な方のご入室はご遠慮頂いております。皆様のご理解とご協力をお願いします。

※天候や動物の体調により、変更・中止になる場合がございます。また、体験によって事前受付が必要な場合もございます。

詳しいお問い合わせ・ご予約は、096-292-2100

乳業だより

Happy father's day

父の日に牛乳(ちち)を贈ろう!

5月中旬より「牛乳月間」と「父の日に牛乳(ちち)を贈ろう」のメッセージを掲載した「らくのう牛乳」を期間限定で販売しています。

今年も新型コロナウイルスの影響で街頭イベントなどの開催が難しい中、熊本発の活動「父の日に牛乳(ちち)を贈ろう」を消費者の皆さんへお届けしています。



料理名

おからヨーグルト和え

長洲町食生活改善推進員の皆さんが「牛乳・乳製品を使った料理講習会」で作られた料理を紹介します。

飲モ〜! 食べよう!
ミルクでレシビ

使用する商品 大阿蘇ヨーグルト

材料(4人分)

おから	75g
ヨーグルト	50g
オクラ	2本
人参	1/4本
ちくわ	1/2本
干しきくらげ	1g
干し椎茸	2枚

【調味料】

椎茸の戻し汁	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2

作り方

- 1 干し椎茸ときくらげは水に漬けて戻しておく。
- 2 おからをフライパンで乾煎りして冷まし、ヨーグルトと和える。
- 3 オクラを茹でて小口切りにする。
- 4 人参は千切り、ちくわは半分になり、5mm程度の厚さに切る。
- 5 干し椎茸を軽く絞り、軸を取って薄切りにする。(戻し汁は取っておく)
きくらげは絞って細切りにする。
- 6 4と5の材料を鍋に入れ、調味料を加え汁気なくなるまで煮る。冷まして2と和える。
- 7 器に盛り付け、オクラを散らす。