

## 酪農の楽しさを 同世代にも伝えたい



酪農家 左から よこやま あおい 横山 蒼生さん(20) かもした なつみ 鴨下 奈津美さん(24)

横山さんは伊豆の国市寺家、鴨下さんは伊豆の国市南江間に在住。大仁地区の田中山FARM(ファーム)株式会社に勤務。乳牛や育成牛を約50頭飼育。田中山FARM・代表取締役の米山久さんは、JA伊豆の国酪農委員会に所属。

### 産地概要



大仁地区を中心に、韮山、修善寺地区で酪農が営まれています。県・全国レベルの共進会や乳質優良コンテストなどで上位入賞を果たすなど、管内では高品質な生乳が生産されています。

### 酪農を始めたきっかけ

鴨下さん―父がJAで酪農ヘルパーをしている影響で、幼い頃から牛は身近な存在でした。自由研究で父と一緒に酪農家の所に見学に行ったり、酪農家や牛と触れ合う機会も多く、高校で本格的に酪農へ進む決心をして農業短大に進学しました。横山さん―昔から動物が好きで、農業高校に進学しました。専攻は愛玩動物でしたが、生産に直結する家畜の飼育にベットとは違うやりがいや魅力を感じ、酪農に進みました。

### とにかく牛に愛情を注ぐ

毎朝4時半に出勤し、牛舎の除ふんや餌やり、搾乳、子牛の世話を2人で分担して作業しています。牛の体調や様子をよく観察しながら、搾乳し過ぎないように注意しています。牛になるべくストレスを与えない

### 周囲の方々の大きな支え

先輩生産者の方やJA酪農ヘルパーなど、周りには頼りになる先生が大勢います。餌や飼育環境などの相談や情報交換の他、離農した先輩方も牛の様子を気にして見に来てくれます。周囲のアドバイスを支えに、2人で工夫をしていろいろなことに挑戦できる。それがやりがいです。酪農の世界に同世代の若い女性が増えていくよう、見学会などきっかけ作りができればと思います。今後、大切に牛を育て、若い力で酪農を盛り上げていければと思います。

# Let's cooking

おいしいをつくりましょ。



ふわふわ蒸しパン  
お子さまのおやつに



おっちゃんー！  
©みんなのよい食プロジェクト  
キャラクター笑味ちゃん

## 女性部料理教室・斉藤君江先生考案 ミルク蒸しパン

### 材料(10個分)

- 小麦粉(薄力粉) 200g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- 砂糖 50g
- 牛乳 1/3カップ
- 赤みそ 大さじ1
- 卵 1個
- サラダ油 大さじ1
- 黒ゴマ 適量

### 作り方

- 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ボウルに砂糖、卵、牛乳、サラダ油、赤みそを入れてよく混ぜ合わせる。
- ②に①の粉を加え、底からさっくりと混ぜる。
- ケーキカップに③を流し入れ、上に黒ゴマをふり、蒸気の上上がった蒸し器に入れ、強火で15~20分蒸す。

**ポイント** 生地ができたなら、素早く蒸し器に入れるとぱっくり割れた蒸しパンに仕上がります。

### 牛乳の栄養 「カルシウム不足を補い、がん予防」

牛乳は、カルシウムや良質のタンパク質を手軽に取れる栄養価の高い食品です。カルシウムは骨を丈夫にし、イライラを鎮めてくれます。さらに牛乳に含まれているカルシウムは吸収率が高いといわれています。タンパク質や脂質は、胃や食道の粘膜を保護してがん細胞の発生を防ぐのにも有効です。



JA静岡厚生連管理栄養士  
野菜ソムリエ取得  
山口 友里さん