

# MOMO TIMES

木次乳業の旬の情報をお届けします。



## ノンホモ牛乳で、極上のバターを作ろう♡

休日の朝は手作りバターで朝食を。  
ちょっと早起きしてノンホモ牛乳を入れたペットボトルをフリフリ。  
朝食用のバターを家族で協力して作ってみませんか。



### なぜノンホモ牛乳からバターができるのか？

一般的に市販される牛乳は、味を均一にするためにホモジナイズ(均質化)という牛乳中の脂肪を細かくする処理を行っています。

一方、ノンホモ牛乳はこの処理をしていないので、静置しておくで牛乳中の乳脂肪が浮いてきます。

バターは乳脂肪を集めることで作られます。乳脂肪は膜に包まれた状態で牛乳中に存在しますが、容器内で振るなどの衝撃により膜が破れて中の脂肪が出てきます。その脂肪が集まって固まりになりバターとなります。

しかし、一般的に市販されているホモジナイズされた牛乳は、すでに膜が破れ脂肪が細かくなっているため、同じ方法で脂肪を集められずバターを作ることができません。

ノンホモ牛乳はホモジナイズ処理をしないので、乳脂肪がそのまま膜に包まれた状態で牛乳中に存在するため、バターを作ることが可能です。できたバターはとびっきりフレッシュな極上バターです。

### バターを作ってみましょう。



用意するもの

- ノンホモ牛乳(山地酪農牛乳、木次ノンホモ牛乳)
- 500mlペットボトル(きれいに洗って水を切る)

① 冷やした牛乳200ccをペットボトルに入れ、しっかりキャップを閉めます。

② ペットボトルをひたすら振り続けます。

③ 30分ぐらい振り続けるとバターと低脂肪乳に分離するので、ペットボトルの上部をハサミで切って低脂肪乳をアミで漉したら、バターのできあがり。

☆ できたバターは無塩バターなので、パンなどにつける場合は塩やハーブ、ハチミツなどで味をつけると良いと思います。



## (2) 発酵菓子カヌカ

島根県雲南市にある『発酵菓子カヌカ』は、JR木次駅近くに2021年12月オープンした焼き菓子のお店。オーナーの鹿糠さやかさんは管理栄養士でもあり、3人のお子さんを育てながら、「身体や地球に優しいお菓子」をテーマとしたお菓子づくりをされています。鹿糠 さやかさんにお話を伺いました。

# 「未来の子供たちのために、私ができることを」

発酵菓子カヌカさんは、『木次バター』をお使いくださっています。

### 雲南市で焼き菓子の店をオープンされた理由は？

「私は島根県出雲市で生まれ育ち、福岡の大学を卒業後、料理の仕事がしたくて東京のレストランで働き始めました。東京で暮らす中で主人と出会って結婚し、子供が生まれました。

働きながら子育てをするうち、都会で子育てするビジョンが見えなくなってしまい、やがて島根で仕事をしながら子育てをしたいと思うようになりました。

主人は出身地の横浜が大好きな人だったので、説得には時間を要しましたが、3年かけて少しずつ納得してもらい、2018年に一家5人で雲南市に移住しました。(ご主人は現在、料理人のキャリアを生かし、同じ雲南市で野生イノシシ肉の加工・販売をおこなう『KANUKA PARK(カヌカパーク)』を立ち上げ、活躍されています)

雲南市に移住してからは、実家が経営する食料品店『有限会社ほくよう』(出雲市)に就職し、自社製品“ボン菓子グラノーラ”のプロデュースをおこないながら、並行して発酵菓子を作り販売を始めました。発酵菓子の人気が出始めたことから、独立して今のお店を始めました

地元のお米が使われています。

### “身体や地球に優しいお菓子”を焼き始めた理由は？

「いま日本では、農薬や化学肥料、食品添加物などの化学物質が食材や食品にたくさん使われています。私たちは、ものを食べたり飲んだりすることでそれらを日々、体内に取り入れています。それが人間の体にどのような影響を与えるのかはわかっていない部分がたくさんあり、すごく怖いことだなと思っています。

アレルギー疾患やアトピー性皮膚炎の子供たちが年々増加しており、理由はいろいろ挙げられていますが、暮らしている環境や日々食べたり飲んだりするものの影響が大きいようです。

私の子供もアトピーで、そのことをきっかけに食材にとても気を遣うようになったのですが、今のままだとほとんどの子供がアトピーやアレルギーなどを持つ時代が来るのではないかと懸念しており、そうならないための生活のご提案をおこなっていければいいなと思っています。

身体に優しい無農薬やオーガニックなどの食材や、それらを使った食品はどうしても価格が高くなってしまいますが、女性や子供が大好きなお菓子なら、子育て中の若いお母さんたちも手に取っていただきやすいと思い、お菓子を焼いています。

私が焼くお菓子をきっかけに、1人でも多くの方に食べ物の安全性について興味を持っていただけたらいいなと思います」



自家製麹



### “発酵菓子”と名付けた理由は？

「私は元々、発酵に興味がありました。東京にいた頃から自家製酵母を作り、その酵母で家族のためのパンを焼いていました。米麹は、発酵食材を用いたお料理を提供するお店で学びました。今ではその米麹を塩麹などにしてたくさんのお菓子に使っています。

私のお菓子のテーマは、オーガニック×発酵です。

“発酵菓子”に定義があるわけではなく、酵母や米麹など、原材料に発酵食品を使ったものを当店では“発酵菓子”と呼んでいます。発酵食品を使うと、素材の良さが最大限に引き出され、お菓子の旨み、甘みが増し、美味しくなります。

発酵食品の菌は生き物なので、環境が心地良くと活発になります。化学物質を使っていない素材を使って発酵させるとより活発に動くので、菌は化学物質が入った環境より、無農薬・オーガニックの環境の方が心地良いのだろうなと感じます。活発に発酵したものを料理に使うと、できたものの味わいがより良くなります」

### 木次乳業の乳製品をお使いくださる理由

「私は、早くから有機農業に取り組むなどの木次乳業さんの企業姿勢をとっても尊敬しており、その会社の製品を使いたいと思いました。今は“酵母スコーン”に『木次バター』を使っています。

一般的に洋菓子というと、バターの風味が主張されているお菓子が多いのですが、当店はバターの風味をほんのり生かしつつ、小麦など素材の風味も生きたスコーンを焼きたいと思っていますので、ミルクで優しい味わいの『木次バター』はベストな素材だと感じています」



【酵母スコーン】

プレーン、スペルト小麦、ライ麦×くるみ、チョコ×くるみ、メープル×ピーカンナッツ、抹茶×ダークチョコ、ダブルチョコなどのライナップ。オンラインショップでも販売。(※スペルト小麦:小麦の原種。品種改良がほとんど行われていないので身体への負担が少ない)



一番人気の塩麹クッキー スペルト小麦のいちごマフィン あんバタースコーン ボン菓子グラノーラ

「お店をオープンして1年経ちました。去年は存在を知ってもらうためにイベント出店などに力を入れていたので、せっかくなのでお店に来ていただいたのに休みだったというお声をいただくことができました。今年は店舗販売に力を入れたいと考えており、営業日にはお菓子の販売だけでなく、いろいろなお店のランチやドリンクの出張販売を予定しています。ぜひご来店ください」

# 発酵菓子カヌカ

島根県雲南市木次町里方86-3

オンラインショップ <https://kanuka-atelier.shop-pro.jp>

(基本的には)土曜日のみ営業 10:00~15:00 @kanuka\_atelier





# 毎日の元気のために、自家製ヨーグルトを作っています。

毎日の食事に発酵食品を取り入れることは、腸内環境を整えるためにとても大切なことです。

松江市にお住まいの宮本照子さんは、現在85歳。10年以上前から自家製ヨーグルトを作り始め、日々の食事に取り入れられています。野菜作り、パン作りなどの趣味を楽しみながら、元気な毎日を過ごしていらっしゃいます。

宮本さんにお話をお聞きしました。

ヨーグルトを作り始めたのは10年以上前。知人から譲っていただいたヨーグルトを種菌にして、牛乳からヨーグルトを作り始めました。その方に『牛乳は木次牛乳を使うこと！木次牛乳は品質が良いからね』と言われたので、その言葉を守り、ずっと木次牛乳で作っています。木次牛乳からは品質の良さだけでなく、酪農家さんのやさしさも伝わってくるような気がしています。

作ったヨーグルトはそのまま食パンに付けて食べたり、季節の果物を煮たものを混ぜてフルーツヨーグルトにしたりしています。

私は自分でパンを焼くのが好きなので、パン生地にもヨーグルトを入れています。ヨーグルトを自家製酵母と共にパン生地に練り込んで焼くと、ほんのり酸味のある、ふっくらフワフワのパンが焼き上がり、やわらかさも持続します。自分で炊いた小豆あんを入れてあんぱんを焼き、1つずつラッピングしていろいろな集まりに持って行ったりもしています。

手作りヨーグルトは管理が難しく、私のヨーグルトを種菌に欲しいと言われる人に差し上げているのですが、みなさんダメにしまわれます。(笑)



宮本 照子さん

私は以前、あまり健康ではなかったのですが、ヨーグルトなどの体に良いものを取り入れるよう心がけたところ、今ではとても元気に過ごせています。骨も丈夫なようで、『あんな、強い骨を持つとるな』と、お医者さんに言われたこともあり、本当に丈夫な体になったなと感じています。

25年前からは自然農法で野菜を作っています。草を発酵させた肥料だけで土づくりをおこなうとフッカフカの肥えた土になり、その土で野菜を育てると、おいしくて体にやさしい野菜ができます。野菜や苗を人にプレゼントするのも楽しみです。

野菜を作っていると楽しいですし、健康になったり人との交流が生まれたり、良いことがたくさんあるので、85歳ですがもう少し畑を続けたいと思っています。



給食のない休日は  
おうちで牛乳を飲もう

ご存知でしたか？

**給食のない日、  
子どもの1日に必要な  
カルシウムは不足してます**



牛乳に含まれるカルシウムは、骨の成長や健康な骨の形成に必要な栄養素。しかし、1日に必要な小中学生のカルシウム推奨量(650~1,000mg)に対して「給食のない日」は小中学生で200~470mg(牛乳180~530mLほど)に止まっています。



**そのためにすべきことは1つ！  
それは…**

**給食のない休日は、  
おうちで牛乳を飲もう！**



なぜなら…

**牛乳1杯で1日に必要な  
カルシウムの1/3\*を摂取  
できるから！**

\*小学校3年生男子の場合



牛乳1杯につき、なんと1日に必要なカルシウム量の約1/3が摂取できます。このことから、土日や祝日など学校がない日には、おうちで牛乳を飲む習慣をつけると良いです。しかし、こういう習慣はかんたんにつくものではありません。



**そこで、プロジェクトを発足！**

**#土日ミルク**

#土日ミルクは、学校給食のない日も牛乳を飲む習慣づくりのためのプロジェクト。家庭・学校・地域・酪農乳業が連携して、牛乳・乳製品をおいしくたのむために、マンガやイベント、食育プログラムなど、色々なカタチで発信していきます。

**どうぞ、よろしく願いいたします。**



しっかりタンパク質がとれる、社員に人気の一品です。

## 社員食堂『おまかせや』の鶏手羽元の甘辛さっぱり煮

### 材料(4人分)

- きすき平地飼い卵 …4個
- 鶏手羽元…8本(約500g)
- 油 …適量
- 調味料
  - 酒 …50cc
  - 醤油 …50cc
  - みりん(後入れ) …50cc
- ごま …適宜

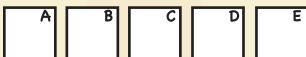
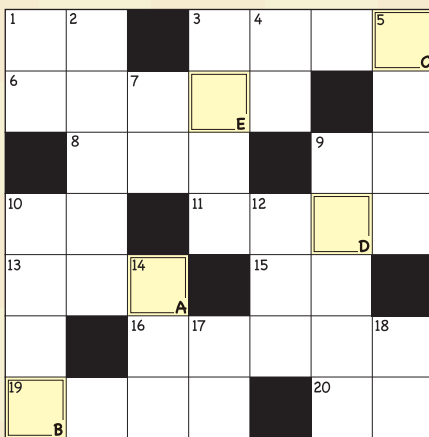
### ☆作り方☆

- ① ゆで卵を作り、殻をむいておきます。
- ② フライパンに油をひいて中火にかけ、鶏手羽元を入れて表面を軽く素焼きにします。
- ③ ②にみりん以外の調味料と①を入れ、弱火で煮込みます。
- ④ 30分ほど煮込んだらみりんを加え、ひと煮立ちさせます。
- ⑤ ゆで卵を半分に切り、鶏手羽元と一緒に器に盛り付け、ごまを振りかけたらできあがり♪



## 山陰のヴィレヴァン

# 『木次パスチャライズ牛乳 スポーツタオル』が当たるクロスワードパズル



マスにカタカナを入れて言葉を作ってください。



### 木次パスチャライズ牛乳 スポーツタオル

スポーツの応援に使えば

目立つこと間違いなし!

肌触りも良いタオルです。

サイズ:40cm×110cm



### タテのカギ

- ① ボタン、車、桜などの種類がある魚介類。
- ② 最先端の「電子国家」として有名な、バルト三国でもっとも北に位置する国。
- ③ 特別なイベントの時に鏡開きをして飲む日本酒。
- ④ 安土桃山時代、各地の戦国大名が領地を繁栄させるためにおこなった経済政策、「○○市楽座」。
- ⑤ ビリヤードをしながらお酒を楽しめるお店、「○○○○ー」。
- ⑦ ホコリは飛ぶものではなく、○○もの。
- ⑨ 心理的な安心感を与えたり、気持ちをリラックスさせたりするために作られた、○○○○○・ミュージック。
- ⑩ 何をいつ行うかをあらかじめ決めて、予定通りに実行する、「○○○○ール管理」。
- ⑫ 1984年にリリースされたチェッカーズ2枚目のシングル、『涙の○○○スト』。
- ⑭ 両手で表現する視覚言語。
- ⑰ メロン、冬瓜、かぼちゃは、○○科の果菜類です。
- ⑱ 毎年6月に行われている、「父の日に○○を贈ろう」キャンペーン。

### ヨコのカギ

- ① 富士急ハイランドにある、総回転数世界一の猛烈なコースター、「○○じゃないか」。
- ③ 飛行機の乗り降りのために一時的に架設される階段などのこと。
- ⑥ ハムと半熟の目玉焼きをトッピングしたピザ。
- ⑧ 手形や小切手の支払いに使われる、「○○○預金」。
- ⑨ 川や沼、水田を歩くと、コレに取り付かれて血を吸われることがある。
- ⑩ 「リ○○ング」は、聞き取りのこと。
- ⑪ モナコ王妃のグレース・ケリーがパパラッチから妊娠中のお腹を隠したことで有名になった、エルメスの「○○○○ッグ」。
- ⑬ ペルシャ、メインクーン、スコティッシュフォールドは、○○○の長い猫です。
- ⑮ 冬の貴婦人と呼ばれる花、「○○スマスローズ」。
- ⑯ ジェットコースター、観覧車などで楽しく遊べる施設は?
- ⑰ 雪解けとともに咲く小さくて可憐な花、「○○○○草」。
- ⑱ 親しい人に日常の軽い不平不満を言うことを、何をこぼすと言う?



『山陰のヴィレヴァン』とは  
ヴィレッジヴァンガードの地域密着型の商品開発企画です。弊社のパスチャライズ牛乳とコラボさせていただいてます。パスチャ模様タオル、トートバッグ、マグカップ、Tシャツなど、いろいろあります。弊社オンラインショップで販売中。

正解者の中から抽選で2名様に  
プレゼント!



ハガキにクイズの答えと、お名前・ご住所・お電話番号を記入し、〒699-1323 島根県雲南市木次町東日登228-2 木次乳業 モーモータイムズ No.2係宛に送ってください。

※応募のメ切りは2023年3月15日です。(当日消印有効)

※正解者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※せっかく当選されても、お電話番号の記入がないと賞品をお送りすることができません。

お電話番号のご記入をお忘れないうち、お願いいたします。

- ご応募いただいた個人情報、厳重に管理します。
- ご応募いただいたハガキに添えてくださったお言葉、ご意見などをモーモータイムズに掲載させていただきます。掲載の可否を伺うため、弊社からご連絡させていただくことがあります。予めご了承ください。

### 2022-No.12の答えは

**キヤンドル**でした。

当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

たくさんのご応募をありがとうございました。