



2021年 No.10

編集  
発行

木次乳業有限公司

〒699-1323 島根県雲南市木次町東日登228-2  
TEL (0854) 42-0445 FAX (0854) 42-0400  
<http://www.kisuki-milk.co.jp>



# ヤマタノオロチーズ、スパイスフェアへ行く!

道の駅『さくらの里きすき』で開催中の  
『うなんんスパイスフェア』に参加しています。



奥出雲産実山椒入り、ピリッとアクセントのきいたオリーブオイル



地元の人気中華料理店『ドンシュー』のおうちで楽しめるラーメン



地元の会社が作る、10種類のスパイスを配合したクラフトコーラ



地元産唐辛子や柚子、山椒を使った調味料も勢揃い

雲南市木次町の国道54号沿いにある『道の駅 さくらの里きすき』では、9月18日から『うなんんスパイスフェア』を開催中です。

雲南市は「スパイスのまち」で、唐辛子や山椒、にんにくやしょうがなど、スパイス類の栽培が盛んに行なわれており、それらを加工した商品も数多く作られています。『うなんんスパイスフェア』は、そんな地元のスパイス加工品が一堂に会する毎年恒例のイベントで、お馴染みの人気商品はもちろん、「こんな商品あったんだ!」と感動するような、マイナーだけど素晴らしい商品もたくさん参加しています。木次乳業からは今年も、大型唐辛子「オロチの爪」をナチュラルチーズに練り込んだ『ヤマタノオロチーズ』が参加していますよ。(併設の『Yショップ』木次乳業コーナーで販売されています)



## 筋肉の増強と牛乳

木次乳業 企画品質管理課  
博士(医学) 奥井 俊之

この夏、東京オリンピックが開催されたが、世界のアスリートたちの力強い身体を見て、どうしたらそんな身体ができるのかと感心した。これまで筋肉質とは無縁の身体を維持してきた自分は、頑張って筋トレをしたこともあったが、三日坊主ではなかったものの3カ月くらいで挫折した。それでも健康に生きるためには筋肉が必要であることは自覚しているつもりだ。そこで、筋肉と牛乳について話をしてみたいと思う。

高齢者は食が細くどうしても低栄養になり、サルコペニア(筋肉量が減少することで、手や脚・体幹など全身の筋力低下が起こること)といわれる状態になりやすい。また、若者も例外ではなく、食生活の乱れや運動不足によって筋肉量が減少したサルコペニア予備群がいる。筋肉量が減ると転びやすくなったり、免疫機能が低下し病気にかかりやすくなったりする。厚生労働省の報告によると、高齢男性において筋肉量の少ない人は多い人に比べて死亡率が約2倍になるらしい。そして、厚生労働省は「日本人の食事摂取基準」を見直し、65歳以上のタンパク質目標摂取量を総エネルギー量の15~20%に引き上げた。

立命館大学スポーツ健康科学部の藤田聡博士によると、筋肉量の増加のためにはタンパク質を単に多く摂取するのではなく、タンパク質の「質」や効果的な摂取法が大切である。筋肉は絶えず合成と分解を繰り返しており、タンパク質の摂取によって筋肉合成が高まる。藤田博士の研究によって、筋肉合成を促進するのは9種類の必須アミノ酸のうち分岐鎖アミノ酸(BCAA)の一つであり、牛乳に豊富に含まれる「ロイシン」であることが分かった。ロイシンが多いほど、より効果的に筋肉が合成される。

また、運動後にミルクプロテインや大豆プロテインを摂取して、筋タンパク質の合成速度を比較してみると、同じ摂取量でもロイシンの多いミルクプロテインの方が速いという結果になった。さらに加齢とともに筋肉の合成速度が低下するといわれる高齢者において、ロイシンの比率の多いタンパク質を摂取したところ、筋タンパク質の合成量が高まることが分かった。筋タンパク質合成の促進のメカニズムは、ロイシンが合成を促進するシグナル因子mTORを活性化することにある。しかもmTORは筋タンパク質の分解を抑制するシグナル因子でもある。

適切なタンパク質の摂取法は一日三食でバランスよく摂ることであるが、特に筋肉量を維持し増強するには朝食でしっかり摂ることが重要であるとした。そして、タンパク質は体内にためることはできないので、継続的に摂取することが大切であると述べている。



タンパク質について復習した今、もう一度牛乳やヨーグルトを摂って筋トレに励むのもいいかな。まずは無理のないところから始めよう。







庭カフェ

## 奥出雲葡萄園 庭カフェで、秋を感じながら ジビエのピッツァ『カナカ サルシッシャ』はいかが♪

“カナカ サルシッシャ”は、雲南市木次町にある『KANUKA PARK』さんの野生イノシシ肉のソーセージです。ピッツァ『カナカ サルシッシャ』は、ピザ生地の上にトマトソースと“カナカ サルシッシャ”、それに“プロボローネ”をのせピザ窯で焼いた、ナポリ風ピッツァ。ジューシーなサルシッシャと少しスモーキーなプロボローネは相性抜群で、口の中に広がる食材のハーモニーをお楽しみください♪

**プロボローネチーズ**: 南イタリア生まれのセミハードチーズです。熱をかけると糸のように伸びるパスタ・フィラータタイプで、じっくり燻した馴染みやすい風味に、モチモチとした独特の食感があります。そのままスライスしてワインや日本酒のおつまみにもいいですが、ピザやグラタンなど熱をかける料理に最適です。



● ピッツァ『カナカ サルシッシャ』 1枚 2,000円(テイクアウト可)

お問合せは、ワイナリー奥出雲葡萄園 庭カフェ TEL.0854-42-2911

<http://okuizumo.com/> 毎週火曜日定休



三木 研吾 さん

## ワインを肌で感じながら、ナポリ風ピッツァを!

奥出雲葡萄園 庭カフェ 三木 研吾さんに、庭カフェの魅力伺いました。

「ここはワイナリー奥出雲葡萄園の庭にある、ピクニック気分を楽しんでいただけるカフェです。席に座って外を眺めていただくと、眼下に広がる葡萄畑でスタッフが作業をしている様子を見ることができ、『ああやって育てた葡萄がワインになるんだ』と、ワイン造りを肌で感じていただけたところが最大の魅力です。

メニューは、木次乳業のチーズを使ったいろいろなナポリ風ピッツァをはじめ、奥出雲ワインを飲みながら楽しんでいただける料理を中心に提供しています。

私は発酵に興味があり、発酵食品であるワインを造っている奥出雲葡萄園に就職しました。



ワインやパン、チーズなどの発酵食品は微生物が美味しくするというところに惹かれ、ずっと発酵の勉強をしてきたのですが、学びをすすめるほどに、昔の人は顕微鏡もない時代に微生物が食材に何かしらをしていることを理解し、美味しさを競いながらワインやパン、チーズなどの発酵食品を造っていたことに驚くばかりです。

5年前に、発酵食品である奥出雲ワインとうまくマリアージュする料理を提供したいとの思いから、同じ発酵

食品であるパンとチーズを使うピッツァをメインメニューとした庭カフェが始まりました。

庭カフェのピッツァと奥出雲ワインを、ぜひ一度、召し上がってみてください」



# 旬の無花果と木次乳業のチーズを使って、どんな料理ができる？

「無花果をより美味しく！」をテーマに、チーズの特性をそれぞれ生かした料理を作ってみました。



無花果とカマンベール・イズモで『無花果のデザートピッツァ』

ソテーしてレモン汁を搾った無花果、生無花果、ちぎったカマンベール、胡桃をピザ生地のにせて焼くだけ。淡白な無花果と濃厚なカマンベールはベストマッチです。少し冷ましてからがおすすめ。



無花果とモッツアレラチーズで『無花果のカプレーゼ』

スライスしたモッツアレラにスライスした無花果をのせ、エクストラバージンオリーブオイルと岩塩をかけます。岩塩が無花果の甘みとモッツアレラの酸味を引き立て、白ワインとよく合う前菜です。

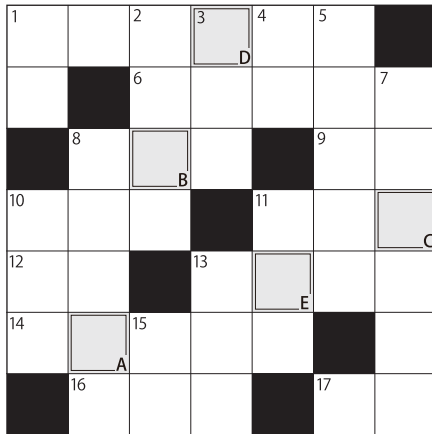


無花果とイズモ・ラ・ルーージュで『ドライいちじくのカナッペ風』

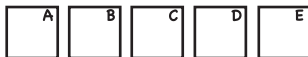
カナッペといえば、土台にクラッカーやフランスパンを使いますが、代わりにチーズを使います。濃厚で甘酸っぱいドライいちじくと、ミルク感があってクセのないゴーダチーズは相性ぴったり。

## 『木次牛乳飲み比べセット』が当たるクロスワードパズル

プレゼントだけのオリジナルセット



クイズのこたえ



マスにカタカナを入れて言葉を作ってください。

いろいろな木次牛乳をセットにした、『モーモータイズ』プレゼントだけのオリジナルセットです。

正解者の中から抽選で**3名様にプレゼント!**



### タテのカギ

- 1 ○○○メートル = 0.000 000 001 メートル
- モデルやタレントのファッションのコーディネートを、○○○○スト。
- 上の立場の人が下の立場の人に執務上の心得や注意を教え示すこと。
- ④ ←何マーク?
- テニスや卓球で、相手の球がバウンド後に最高点に達する前に打ち返す、○○○○○ショット。
- アイヌ語で「ふきの葉の下の人」という意味の、アイヌ伝説に登場する小人の先住人。
- タイ人はみんな持っていると言われる「ヤードム」は、清涼感のあるスッキリとした香りが特徴の、鼻に入れて使う「○○○○○」です。
- レタスの和名。
- 「菜の花や月は○○○に日は西に」与謝蕪村
- 「人間・社会・地球環境の持続可能な発展」を意味する、「サステ○○○」。
- 自転車の○○を上げてスピードを出す。

### ヨコのカギ

- 現存する地球上の生物の中で最大の、「シロ○○○○○○」。
- 穴道湖は汽水湖。琵琶湖は？
- 自堕落な日々を過ごしていた主人公・伊藤開司が、多額の負債を抱えたことをきっかけに様々なギャンブルに挑んでいくストーリーの、藤原竜也主演のシリーズ映画といえば？
- 幕末・明治初期の俠客で本名は山本長五郎、と言えば『清水○○長』。
- ちぎった紙で絵を描く、「○○○絵」。
- 「牝牡」、なんと読む？
- 「小夜○○れ」は、夜に降る通り雨。
- 農作業の時に履く靴と言えば？
- 島根県に伝わる、ドジョウすくい踊りの時に歌う民謡は？
- 時刻のズレのないこと。「○○○タイムで報道する」
- 今年、W杯がリトアニアで開催されている、「フット○○」。



木次牛乳飲み比べセット

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 モーモータイズ No.10係 宛に送ってください。

※応募のメ切りは2021年11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ズに掲載させていただくことがあります。(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)

### 2021-No.8の答えは

**ジナンジヤ**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。

