



# 「牛乳のヒミツ」 知っていますか？



## 牛乳クイズ①

スーパーなどの牛乳売り場には多くの種類がありますがすべてが「牛乳」ではありません。「牛乳」と表示ができるのはどのようなものでしょうか？

- ①原料が生乳だけ
- ②原料が生乳と乳製品だけ
- ③原料が生乳と水だけ

## 牛乳クイズ②

スーパーなどで販売されている牛乳は120~130℃、2~3秒で殺菌されたものが多いですが、生活クラブのパスチャライズド牛乳は72℃で何秒殺菌でしょうか？

- ①2秒
- ②15秒
- ③90秒

## 牛乳クイズ③

乳牛がお乳を出すようになるのは生まれて何年くらいたってからでしょうか？

- ①2年
- ②10年
- ③20年

## 牛乳クイズ④

生活クラブの牛乳びんは、50回を目標にリユース（再利用）しています。このシステムを何というのでしょうか？

- ①ブルーシステム
- ②グリーンシステム
- ③イエローシステム

7月30日（日）クレオ大阪中央にて 大人10名子ども9名で牛乳のヒミツを探りました。農場の様子を動画で見ました。搾乳をしているところや牛の寝床の整備やエサやりの様子をのぞきました。機械化もされていますが、作業の大変さが伝わってきました。でもここにもおいしさのヒミツが潜んでいます。

牛乳から出来ているものは何でしょうか？ いろいろ浮かびますよね。その中からヨーグルト、アイスクリーム、チーズを試食しました。どれもやっぱり美味しい！ 特に「そのままでもおいしい国産シュレッドチーズ」が好評でした。国産チーズ100%。原料に生活クラブの指定酪農家の生乳も使われています。



牛乳には5大栄養素がぜんぶ入っています。さてここで **クイズ⑤ 5大栄養素って？** 牛乳といえばカルシウムを思い浮かべますが、それだけではないんですね。手軽に栄養を摂れる牛乳をもっと利用していきませんか。生活クラブでは牛乳1本につき2円の応援基金が酪農家に届けられる仕組みを作りました。牛乳を飲むことで私たちも元気になり酪農も元気になります。よやく・るで、みんなで牛乳を利用していきましょう！！

クイズの答え：①原料が生乳だけ ②15秒 ③2年 ④グリーンシステム ⑤たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル

## りんごの産地を訪問しました！



今年から「あくと」、「御牧ヶ原りんご農場」がよやく・るのりんごの生産者として加わりました。ワクワクしながら2産地を6月に訪問しました。

あくとの堀米さんの園地は傾斜地で日当たりが良く見晴らしが抜群です。草生栽培のクローバーがふさふさと生えていて、どっしりとした大きな木には小さなりんごがたくさんなっていました。佐藤さんの園地では摘果作業の様子を見学しながら、栽培方法や温暖化の影響の話などを聞くことが出来ました。

御牧ヶ原りんご農場では、新しい化栽培に取り組んでいます。わい化ってなんなんだろう、と思って塩川さんの園地に到着してびっくり！あくとのりんごの木の植え方と全然違うのです。イタリア発祥の栽培方法で、高さ3.5mの細いりんごの木が一直線に並んでいます。収穫できるまで普通5年から10年かかるところを、3年目から収穫でき、コンパクトなので管理や剪定が楽などの利点があるそうです。生産地の地域性・標高・土壌にあわせて栽培していることに、なるほど！と納得しました。

りんごは受粉・摘果・草刈り・収穫・出荷、そして美味しいりんご作りが一番大切な冬の枝の剪定など、いろいろな作業が一年中あるそうです。いままでの生産者である八ヶ岳会同様、できるだけ農薬を使わない作り方で美味しいりんごを作る努力を日々されています。そんなりんごを食べ続けるために、3生産者それぞれの旬のりんごをよやく・るで利用していきましょう！

## もうすぐ新米！

### おこめのはなし

数年前、家族で中国で暮らしていました。当時住んでいたのは地方都市なので、近くに日本の米が売っていません。米はハンドキャリアで持って行って、大切に使っていましたが一時期帰国まであと1ヶ月のところになくなってしまいました。試しに中国で作られたお米を買ってみたけど、白米で食べても美味しくない。何より日本のお米が食べられないと何もする気が起きなくなるんです。日に日に活力がなくなっていく私たち。2週間で精神的にも限界を感じたので、近くに住んでる日本人の友人に分けてもらいました。おかげさまで、生き返りました。世の中には1ヶ月でも1年でも米を食べなくて平気な人もいるかもしれませんが。それでも私たちは、土鍋で炊き立てのご飯の蓋を開けるたびに、つやっとキラキラしているごはんを見て、ごちそうだ だと思わずにはいられないのです。

(上田)

