



② 妊娠・出産

赤ちゃんはお腹の中で約10ヶ月間育ちます。酪農家は出産が近づいてきたら昼夜を問わず万全の準備を整えます。赤ちゃんが産子だったり、お母さんの陰部が開かなくて途中で止まってしまったりして死に至ることがあるからです。



⑤ 耳標をつける

産まれた場所、育った場所、母親はどの牛か、エサの種類、お肉になった場所、売られている場所など全ての情報をこの耳標で管理するため、日本中の牛に付けられます。



⑧ 食肉へ

オスは乳を出すことができないため、産まれて約2年で市場へ行く運命となります。メスであっても乳が出なくなったり、経産しなくなってしまう場合、乳は出ているけど、飼料と乳の量が飼料の方が高かった場合なども私たちが食べる肉となります。



① 人工授精

牛は産まれてから14ヶ月〜16ヶ月で人工授精をします。日本において自然交配の牛はほとんどいません。



④ 初乳を飲ませる

お母さんのお乳をしゃべって初乳を8時間以内に飲ませてあげます。人間は飲むことができない、赤ちゃんのためだけの乳です。



⑦ 平均3〜5回出産

牛は人間と一緒に産んだら最初の1年間、乳がでます。いつまでも乳が出続けるわけではないのです。性周期や健康状態を一回一回把握し、異常を察知します。次の命を絶やすことのないよう、酪農家は気を抜く事ができません。



③ 産まれて20分で立ち上がる

生まれたらお母さん牛に赤ちゃんをべるべるなめさせます。体温をなくして臭いを消し、保温をする効果があります。また出産で体力をなくしたお母さん牛が倒れて、赤ちゃんを潰してしまう可能性があるのでお母さん牛から離します。



⑥ ツノを切る・オスの場合、去勢する

生後約2ヶ月で角をハサミで切り、焼きます。角があると牛同士がぶつかりすぎて打身になってしまうからです。また、オスの場合は半年すると陰嚢を切ります。牛は麻酔を打っていても痛がるので、とても辛い作業です。切らないと、ホルモンの影響で固くて臭いお肉になってしまうからです。

命のサイクル



止めない 命のサイクルを

酪農家の仕事って、具体的にどんなことをするのでしょうか？
乳を搾って、お肉を売るまで、この作業を繰り返すだけなのではないでしょうか？

牛に強い思いをさせてまで食の安全を守り、家族のように愛してきた牛を市場に見送る。
あなたが酪農家ならどんな感情を抱きますか？
自分の身を犠牲にして乳となり、肉となり、命を捧げてくれた牛にあなたはどんな感情を抱きますか？
絶えることのない、命のサイクルを守るそれが酪農です。



取材協力 久保田牧場

豊田市上原町西山671

ブログ「久保田牧場モーモーdays☆」
<http://usinchu.blog-log.com/>

豊田市で唯一の酪農教育ファーム認定。
「小中学生の酪農体験を通して、食のいのちの学びを支援する」活動や講演活動などを行っています。

ヤギのおじさんに会いに行ったよ！

豊田市のある所にヤギのおじさんがいるんだよ。約7年前、知り合いにヤギを1頭もらってからだんだん増えて今は9頭飼っているんだって。自分のヤギの面倒を見る傍ら、近隣の小学校で飼っているヤギの面倒も見てるよ。ヤギが子どもを産んでいたら乳を飲んでたんだったって！

何でヤギを飼いはじめたの？家でヤギを飼うのは大変？

家にはヤギがいっぱいいるじゃん。和牛やヤギは鳴いたり臭いもしないしあまり手間がかからないから、近隣の人の理解があれば飼えると思うよ。あとはエサを用意できる環境でないとダメだね。



ヤギを飼ってよかったことはなに？

ヤギを通して子どもたちと友だちになれたことが一番良かったよ。学校帰りにみんなが遊びに来てくれるんだよ。





農作業で使った道具を
大切に保管中



このまちで日々人生を耕している人に
お話を伺いました

耕人

plow-do

VOL.08 季節の移ろいを感じて

自然が織りなす 人のつながり

あすけ里山ユースホステル

小川光夫・今日子 おがわ みつお・きょうこ

1988年より横浜市磯子区(足助地区)にて自然の恵みを感じながら自然と
料理を味わうことができる宿泊施設「ユースホステル」運営。

※今日子さんは「読者今日子」の名で「あすけ」を創設した漫画作品などを
制作する漫画作家としても活動中。

※1 ユースホステル・足助の中にキッチン・トイレ・浴室が完備して泊れる宿
※2 ペアレント・施設運営の管理会 マネージャー



古くから使われてきた
道具を大切に保管中

小学生が描いた絵は
今でも残っています



足助の山の中に佇む風情のある建物。ここは旧東加茂郡足助町立南立小学校が廃校になったのを機に再利用されたユースホステルだ。どこか懐かしさ、居心地の良さ、そしてホステルのあたたかさ、に惹かれ全国各地から多くの旅人が訪れる。

オーナー・光夫さんは高校生の頃からユースホステルを使って旅することが趣味だった。名古屋で会社員として勤務してからも休みの度に各地のユースホステルを利用した。「多くの仲間と出会い、その場で会った人たちが近所を散策したりしました。魅力的なペアレントとの出会いも印象的で、山菜やキノコ採りなど季節ごとの自然を一緒に楽しもううちに、ユースホステルと自然の両方に強く興味を持つようになりました」

24歳の時に会社を辞め、一般財団法人 日本ユースホステル協会に転職し、数年間、国内各地で施設の従業員として管理運営のノウハウを学んだ。

再び愛知に戻り津具村や足助で地域のひとと協力しながら宿泊施設などの運営にも関わった。

名古屋で織物作家をしていた今日子さんは津具村で出会い、結婚。その後、足助に移住して念願のユースホステルを立ち上げることになった。

「生活が一変した」と話す今日子さんは初めての宿業に戸惑いを感じた。試行錯誤する夫妻の姿を見て地元の方が優しく手助けをしてくださったことで不安よりもここで暮らす楽しさの方が増していったという。

「ひとりでもものづくりをしているので色んな人と出会うことができて良かったです。都会志向だった自分が自然の移ろいを楽しむようになりました」と今日子さん。

一方、光夫さんは「20代の頃に思い描いていたことは、まだ半分くらいしかできていないかもしれないと未だ果たしていない目標や想いがたくさんあるという」。

「少しずつ田舎に理解と関心をもってもらえる人が増えるといいですね。田舎の魅力は季節を感じられること、地元の人たちの文化が息づいていることです。地元の人々に教わりながら手づくりのものを作るとかね、それが豊かさだと思います。」と光夫さんは語る。

季節によって様々な表情を見せる南立の魅力を心にぜひお越しください。

(文：水野咲姫)

あすけ里山ユースホステルからの お知らせ

●あすけ里山ユースホステル

どなたでもお気軽にお問い合せください。
〒460-0827 足助市南立2-7-2 TEL.0589-340482
定休日：月曜日(7、8、11月は例外)
宿泊料金：普通9,000円、10,000円
ユースホステル会費は6,000円(4人)
夕食1,800円、朝食650円

毎週
金曜開催
6月～7月
水たまり展

あすけ里山ユースホステル

検索



牛乳Sweetsレシピ

久保田牧場
久保田直美さん

牛乳たっぷりプリン 9カップ分

材料 ●牛乳 800cc ●砂糖 80g ●卵 3個
●バニラビーンズ or バニラエッセンス

- ①牛乳にバニラビーンズを混ぜた砂糖を加え、火にかけます。
(沸騰しないように注意) 砂糖が溶けたら火を止めます。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、粗熱をとった①を100cc入れ、よく混ぜたら①の鍋に戻します。
- ③出来上がったプリン液をシリコンなどこしながら器に流し入れます。
- ④アルミホイルで器にぴったり蓋をします。
- ⑤お鍋に湯をわかしおきます。火を止めたお鍋に並べて蒸らし、弱火で10分蒸します。火を止めそのまま10分置きます。
(※ポイント: 湯の量は容器の半分強の高さがベスト)
- ⑥粗熱が取れたら、ラップをして冷蔵庫で冷やして完成!



さっぱりバニラアイス 10人分

材料 ●砂糖 80g ●牛乳 350cc ●卵黄 2個
●生クリーム 300cc ●バニラビーンズ or バニラエッセンス

- ①バニラビーンズを混ぜた砂糖、牛乳、生クリームを鍋に入れ、弱火にかけます。沸騰させないように混ぜながらゆっくり温めます。
- ②ボウルに卵黄を割りほぐし①を100cc入れ、よく混ぜて鍋に戻します。
- ③容器に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫へ入れます。
- ④周りが固まってきたら、空気を含ませるようにかき混ぜます。これを2、3回繰り返すと、アイスがふんわりします。



牛乳豆腐 (カッテージチーズ) 4~5人分

材料 ●牛乳 1000cc ●酢 25cc

- ①牛乳を鍋に入れて沸騰直前まで温め、火を止めて酢を入れます。
- ②しゃもじ(おたま)でゆっくりとかき混ぜます。分離した固まりがカッテージチーズです。人肌程度に冷めたらザルでこします。
残りの液体がホエーです!

※温かい状態で食べると、豆腐のような食感。しょうゆなどつけて食べるとおいしい。
※よく水気をきるとバラバラになります。塩を加えるとカッテージチーズになります。
ホエーとは…乳(牛乳)から乳脂肪分やカゼインなどを除いた水溶液のこと。乳清(にゅうせい)とも呼ばれます。高タンパク質、低脂肪、消化にも良いので美容効果があるとして知られています。ヨーグルトの上に溜まった水もホエーです。



ホエーで作る ホットケーキ 3人分

●薄力粉 200g ●砂糖 40g ●はちみつ 10g
材料 ●ベーキングパウダー 12g ●塩 1つまみ
●ホエー 200g ●卵 2個

- ①材料を全てボールで混ぜて、フライパンで焼くだけ。
※カッテージチーズで残ったホエーを使います。
※ホエーで作ると牛乳で作るよりも、さっくりもちりの生地になります。

牛舎作業

久保田牧場の朝は5時頃始まります。牛にエサを午え、乳を搾り、コンの始末など牛舎の掃除も欠かせません。もちろん夕方にも同じ作業をします。一頭一頭の体調を確認しながら、365日気を抜くことなく牛のお世話をしています。



エサを与えるよ!



牛は主に牧草を食べます。慣れた様子でエサを与える前田さん。さすが。



久保田さんが丁寧に教えてくださいます。



牛と会話をしているみたいですね!



こちらは肉牛です。私たちが食べるお肉になります。

乳を搾るよ!



初心者には難しいですが、慣れた手つきで乳を搾ります。



搾乳機でもっとたくさん搾りましょう。



子牛に飲ませるために搾りたての牛乳をあためます。



1週間前に生まれたばかりの子牛。意外と力が強いんですよ。



私たち、牛が大好き!

カウガールスクール

ガコバルトー
おー!

前田さん

白井さん

「酪農の事をもっと知って欲しい!」との思いから愛知県酪農業協同組合が企画。

酪農教育ファームである豊田市の久保田牧場で酪農家の仕事を体験する活動を2013年7月から計3回行いました。最終回の体験日に密着しましたよ!

前田千裕さん(25歳)

動物病院で働いていて、小動物の相手をしていますが牛と触れ合えるチャンスはなかなかないのでこの機会に参加しました!

白井佳乃さん(25歳)

学生の時、前田さんと一緒に動物看護の専門学校に通っていました。牛の出産が見たくて参加しました!

牛乳料理

奥さんの直美さんと一緒に牛乳料理を作りました(レシピはp7参考)。搾りたての牛乳は、市販の牛乳よりもおいしいのです!



プリンをつくりまーす!



カッテージチーズをつくっています。



奥がチーズ、手前がホエーです。



みんないただきます!



スクールを終えて

久保田さんより、修了証の授与

前田さん

牛乳を飲む度に、酪農家さんたちの苦労があることを思い出してはいます。また、酪農体験ができる場所があればぜひ1回チャレンジしてみたいです!

白井さん

「牛乳を生産している」というより、ペットと同じような愛情を注いでいるのだと知りとても勉強になりました。牛の出産が見られなかったのが残念!

久保田家
自家製の
さくらんぼ

ホエーでつくる
ホットケーキができました!

トヨタの森

～現場取材記 Vol.08～



トヨタの森はトヨタ自動車株式会社社会貢献活動の一環として、里山を用いた自然体験活動を行っている環境学習施設です。四季折々の本物の自然を体験することで参加者自身が心で感じ、考え、自ら気づくことをサポートしています。ほぼ毎日行われる小学校の自然体験学習や一般の方でも参加できるイベントの様子をレポートします。

インタープリターが案内するよ！



自然の大切さや
メッセージなどを
あがりやすく
楽しくお伝えします！

小学校の自然体験学習

授業ののりや先生のご要望をもとに話し合いをしながら体験内容を決めています。ただ森の中で遊ぶのではなく、自然から学びを得る大切な授業です。小学校だけでなく、企業での研修や研修、リワーク、個人のお客様との自然体験としても利用可能です。



お話をきいてお話を聞いてみよう！



森のあそびがはじまるよ！



アリの大きさは
大きいの？

ウォーキング&ウォッチング

トヨタの森をゆっくりと歩きながら、毎月テーマを設定して、季節ならではの出会いを楽しみます。じっくりと生きものを観察すると、新たな発見がいっぱい！



大きなアリの、トヨタの森へよう！



花の香りをかぎながら歩こう！



19 Kids



目・手・耳・鼻・口など様々な感覚（ワンダーパワー）を使って心で感じるとを大切にしています。普段何気なく見る自然はどんな風に見えるかな？



どんな風に感じるかな？



お話をきいてお話を聞いてみよう！



花の香りをかぎながら歩こう！

イベント情報 プロジェクト・ワイルド

アメリカの多くの州で実施され、野生生物がテーマの環境教育プログラム Project Wild のエデュケーター（一級指導者）の養成講習会が開催されます。野生生物が好きな方から、学校の先生、環境学習、野外活動の指導者、大学生の方などにおすすめです。

開催日	7月21日(月・祝) 9:30～17:30
会場	トヨタの森 エコの森ハウス(豊田市新倉町一木1-1)
対象	18歳以上の方でも
参加費	7,500円
定員	20名(応募多数の場合は抽選)
申込	7月17日(日)締め切り
申込方法	メール 電話 FAX 郵便
①住所	②氏名
③年齢	④参加資格がわかる履歴書
⑤記入の上、トヨタの森エコの森ハウスまで	
〒444-2225 豊田市新倉町一木1-1	
TEL:0565-58-2736 FAX:0565-58-2855	
Mail:rai@toyota-mori.jp	
トヨタの森 イベントスケジュール	検索

トヨタの森へお越しの際は事前にご連絡ください。
0565-58-2736 (休:09～16:30)



4Hクラブ Hands Head Heart Health

20代の農業青年の集まりで、仲間づくりを中心に、農業に関する学習活動、各種イベントの開催などを行っています。



新年度 新井さん

お茶畑で4年目です！
お茶畑だけにちゃちゃ入れるのが好きです！



株式会社 中野 潤平さん

お米、蕎麦、大豆などを生産しています。4Hクラブの会長です！
新年度をどうぞ宜しくお願いします！



倉崎さん 倉崎さん

シンビジウムを生産しています。
花の似合う男になるぞー！



株式会社 中野 理沙さん

4Hクラブでも、会社でも女性社員として活躍しています。農業に楽しんでいます！



ファームズ三軒 天理さん

お米や野菜を生産しています。これからの農業界を盛り上げよう頑張ります！



電気がからんガード！



大澤原農園 真澄さん

園内の新・旧農家です！
2年目の新米ですが頑張ります！

あなたの「農Style」募集！

農Styleではあなたの「農Style」を募集しています。数人でもOK！①顔から足先まで入った全身の写真②農Styleのポイント③一言コメント④掲載するお名前⑤連絡先(住所・氏名・電話番号)を添付してメールにて編集局までお送りください。メールアドレス: info@agstyle.com

鮎の生態・鮎の一生



アブラハヤ



上～中流域、上流域の支流に多い。障害物の下に群れている。深流域に棲むアブラハヤは、エサ釣り名人でアマゴをわらう釣り人から慕われている。

シマドジョウ



体色は白～はだ色で、黒い斑が点状に並ぶ。マドジョウにくらべ、体は細く、又んぐり感はない。流れのゆるやかな砂底や砂利底を好み、エサは砂ごと口に吸い込み、エラから砂だけを吐き出す。昼間は用心深く、人の気配を感じると砂に潜って目玉だけを出しているが、夜間は無警戒に砂の上で、ボーッと寝そべっている。

鯉



なじみの深い淡水魚の中では最大級。大きな魚のわりには群れをつくることも多く、小群で目にするものも多い。特に春先(4～6月)は産卵のために、河中の出るような浅瀬に集まってくる。

写真提供：矢作川水産園

メダカ



矢作川では中～下流域に生息している。目が大きく、頭部の上端から飛び出ていることが名前の由来。飼育が簡単のため、観賞魚として古くから日本人に親しまれてきた。



みんなの矢作川

生きていくために欠かせない水。私たち矢作川流域の住民は、生活に必要な水、農業用水、工業用水、ほとんどの水を矢作川から得ています。身近すぎて当たり前の存在になっている矢作川。そんな矢作川にスポットをあてて、シリーズでお送りします。

シリーズ第4回 矢作川の生き物たち

今回は、矢作川に生息する生き物を紹介するよ！

～魚編～

鮎(アユ)

独特の香り(スイカやキュウリの様な青っぽい香り)がすることから別名「香魚」とも呼ばれます。矢作川ではたくさんの鮎が生息しており、鮎釣り、鮎漁が盛んです。豊田市の名産品の1つでもあります。



梁漁(やなりょう)とは、川の中に足場を組み、木や竹ですのこ状の台を作った梁(やな)という構造物を設置し、上流から泳いできた魚がかかるのを待つ漁法です。豊田市内各地に鮎のつかみ取りを楽しむ「やな」があります。



写真提供：矢作川水と文化の研究会

豊田市にある「鮎やな」





VOL.02

つむぎ帖

今回のコラムニスト
河合あすか

地域に根ざして暮らす人々のリレーコラム

東京から愛知に移住して3年目。旭に1年とすこし暮らして、結婚して足助に移り住んでから1年が過ぎた。去年までは旭で田んぼのお手伝いをしていたが、今年には思い切って足助で田んぼを借り、じぶんでやってみることにした。近所にすむ同年代のおかあさん2人と一緒に、借りたのは何年も作らなかった田んぼ。難しいよ、とは言われていたが、はたして苦難の連続だった。畔を塗ったものの、水がぜんぜんたまらない。もぐらの開けた穴から水が漏れだし、おとなりの家の庭ぎりぎりまで水浸しにする、せつかつたまった水をうまく止めることができない！

そんな私たちを見かねて、地域のひとたちが田んぼの様子を見、声をかけてくれ、一緒に作業をしてくれた。女3人で田んぼを始める、ということがめずらしいらしく、みな何となく気にかけていてくれたらしい。彼らの仕事はあざやかで、みるみる田んぼが田んぼらしくなっていく。わたしもあんなふうになんていけるようになるのだろうか。お手伝いではなくじぶんでやってみるのは、やはり勝手が違い難しい。大変だなあと感じる時もあるけれど、青く澄んだ空の下、田んぼに入って風に吹かれ、水面がうつくしい模様をつくる様子を見ていると、そんな思いは吹き飛んでしまう。やっぱりわたしは田んぼが好きだ。

Profile

1974年生まれ。幼いころから東京で暮らしてきたが、震災を機にシンプルな生活をこころざし37歳で愛知県に移住。(株)M-easyに所属し、田んぼや畑での作業を体験する。昨年結婚し足助に移動してからも、家事や仕事をこなしながら自分が食べる分の畑や田んぼを作る日々を続けている。



鉄分たっぷりの献立

- 主菜 いわしのつみれハンバーグ
- 副菜 ひじきの煮物
- 副菜 小松菜としらすのごま和え
- ごはん
- 汁 新じゃがのみそ汁

かんたん！主菜レシピ

いわしのつみれハンバーグ



- 材料(2人分)
- いわしのつみれ 3匹分(200g)
 - 玉ねぎ 100g
 - はんぺん・大根おろし・しそ お好みで
 - しょうが(おろし) 少々(5g)
 - パン粉 30g
 - しょうゆ 大1
 - かつお粉 大2
 - みそ 大1
 - 塩こしょう 少々
 - 片栗粉 大1

調理方法

- 1.玉ねぎはみじん切りにしてレンジで1分半加熱し冷ましておく
- 2.ボウルにいわしのつみれ、たまねぎ、(A)を入れて、粘りがでるまでよく混ぜる。
- 3.形を整えて熱したフライパンで強火で片面3分焼く。裏返してフライパンに蓋をして弱火で10分焼いて完成!
- 4.大根おろしの上からポン酢をかけて召し上がれ!

*9~11ヶ月の離乳食 取り分け方

- A.レンジで加熱した玉ねぎのみじん切り大さじ1
といわしのつみれ(小1匹分)、片栗粉(大1)、
豆腐(80gぐらい)、かつお粉、少量のみそを
よく混ぜる

- B.弱火で両面じっくりと焼く

- C.だしのあんかけでからめて食べてみて!

いわしのつみれは冷凍でもあります。生からの作り方と
他の献立のレシピは「アイキッズクリニック」ブログでチェックしてね



栄養士おすすめの心と体にやさしいレシピをご紹介

アイアイクッキング

i♥Cooking



今回のテーマ
鉄分たっぷり食材
暑い夏をのりきろう!!
疲労回復、夏バテ防止

鉄分のはたらき

体のすみずみまで酸素をはこぶことによる疲労回復、集中力UP、免疫力UP

鉄で集中力アップ!

鉄分不足といえは貧血!というイメージですが、実は鉄欠乏で問題なのは貧血だけではありません。鉄欠乏になると、乳幼児では泣き入りひきつけや落ち着きのなさ、成人では疲れやすくなるだけでなく集中力にも影響します。しかも貧血に至らない程度の鉄欠乏でも集中力に影響することが分かってきています。そもそも、貧血は鉄欠乏の最終形です。鉄分が相当長く続かないと貧血にはなりません。つまり、貧血があるということは、鉄分が足りない状態が相当長く続いているとも言えます。ダイエット中で動物性の蛋白質の摂取を抑えている女性、食物アレルギーが心配で動物性の蛋白質の摂取を避けている乳幼児が特に要注意です。

鉄分たっぷりの食材例

魚貝類	●いわし ●まぐろ ●鰹 ●さんま ●ぶり ●あさり ●しらす
肉類	●豚 ●鶏レバー ●赤身の肉
その他	●ひじき ●切干大根 ●大豆(大豆製品) ●納豆 ●海苔類 ●卵黄 ●小松菜 ●ほうれん草

※乳幼児で不足すると発達に影響がでることも!
※アイキッズクリニックでは、痛みもなく、簡単に1分ほどで貧血チェックができます!!

栄養士のひとこと

- ・鉄の吸収を促して調理すると鉄分が吸収されます。
- ・スポーツをしている人は特に意識して鉄分摂取に心がけましょう。
- ・動物性の食品はビタミンCと一緒に摂ると吸収率がUP!!
(じゅうごんのビタミンCは鉄に強いです)
- ・動物性の食品の鉄分は吸収率がよい!
- ・鉄分不足は若い女性に特に多いです。
肉、魚類をきちんと食べましょう。



アイキッズクリニック

豊田市逢妻町3丁目10-2

●小児科 ●アレルギー科 ※インターネット予約あり

i-kids+clinic

www.ikidsclinic.com

問い合わせ

0565-35-1955

託児情報

頑張るママを応援! 託児サービス始めます

特別な用事がなくても大歓迎!

14:00~16:00 500円/時間 年会費2,000円(保険込み)

詳しくはホームページで!

アイキッズクリニック 検索

今後も栄養と食に関するイベントを
各種企画していきます。
お楽しみに!