

千葉県酪農のさと 嶺岡牧講演会

2023年度 第2回

グランドマザーズデイ

日本酪農発祥の地「嶺岡牧」が育んだ食物
チッコカタメタノ食文化を知り継承する



チッコカタメタノ

【目次】

解題：チッコカタメタノ食文化とは？	日暮 晃一	1
安房固有のチッコカタメタノ食を未来に繋ぐ	川名 瑞枝	11
ミニ企画展		
古文書が語る嶺岡牧の歴史		19

解題：チッコカタメタノ食文化とは？

日暮 晃一

わくわくどきどき過ごして

I. 牛乳豆腐食文化と異なるチッコカタメタノ食文化

全国の酪農地域には、初乳を固めて食べる牛乳豆腐食文化が存在する。そのみに着目するなら、牛乳同腐食もチッコカタメタノ食も同じものとなる。しかし、文化論でみると、チッコカタメタノ食文化と牛乳豆腐食文化とは異なる食文化であることが確認できる。

チッコカタメタノ食文化は、牛乳豆腐食文化と比較して「多様」がキーワードとなる(日暮監 2016)。

第1に、初乳等牛乳の固め方の多様性である。牛乳豆腐は加熱して酢を入れて固める方法以外はほとんどみられないが、チッコカタメタノは、①かき混ぜながら加熱することで固める、②牛乳が吹き上がってきたら酢を入れて固める、③牛乳を火にかけてから直ぐに酢を入れて浮き上がってきた塊をすくう、④カップに初乳を注ぎ蒸す、⑤湯煎で固める、⑥地域に栽培されている a. 柚子, b. 檸檬, c. 蜜柑の香りがするよう固める、など多様な方法で固められている(図1)。



ホエイが出ない蒸しチッコカタメタノ



湯煎チッコカタメタノ



沸騰直前に酢を入れて固めた堅めのチッコカタメタノ



牛乳が冷たい内に酢を入れて固めたふわふわチッコカタメタノ



柚子の香りがする柚子チッコカタメタノ

図1 牛乳の固め方

第2に、喫食者の多様性である。牛乳豆腐食文化では、牛乳豆腐の喫食者はほぼ酪農家の家族に限定される。これに対し、チッコカタメタノ食文化地域では嶺岡牧の野付村・野続村だけで酪農家が5千戸超と稠密

で、親類や近隣に授受されたため幅広い人が喫食者であった。なお牛乳豆腐食は、大規模酪農地域の千葉県北東部の酪農家から消失したが、嶺岡地域の酪農家は全員がチッコカタメタノ食を知っていた(図2)。

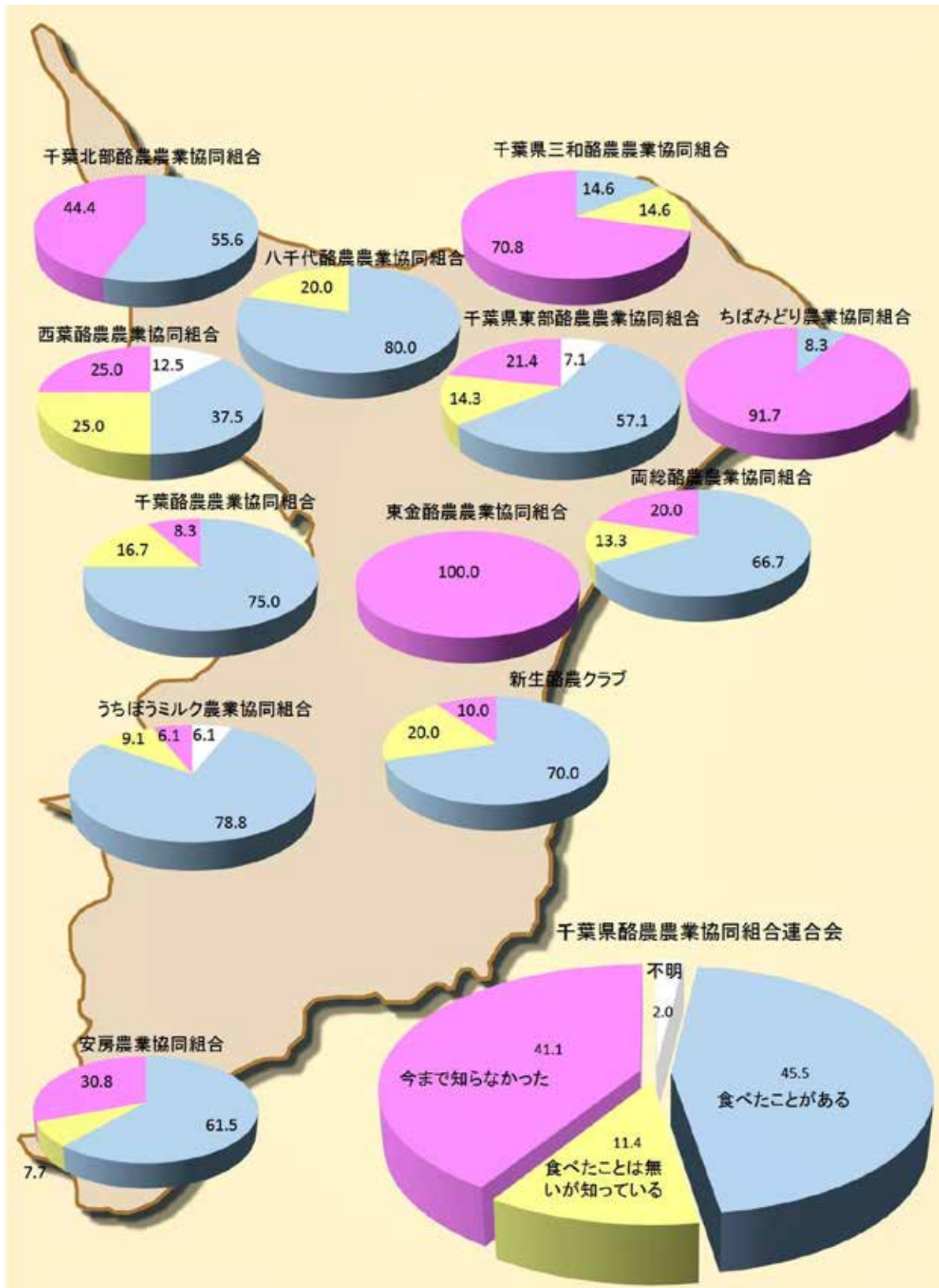


図2 酪農協による牛乳豆腐・チッコカタメタノとの関わり合い

注) 1. 安房農業協同組合は総合農協。酪農協の会員は全員チッコカタメタノ食を知っている。
2. 2014年1月4日調査。

第3に、料理の多様性である。牛乳豆腐食文化では、各家庭及び地域でつくられている牛乳豆腐料理は2～3品である。これに対し、チッコカタメタノ料理は400レシピを超えている。

古いチッコカタメタノ料理は、チッコカタメタノに砂糖をまぶしておやつとして食べたり、葱や玉葱とチッコカタメタノを砂糖と醤油で甘辛く煮ておかずとする、あるいは醤油を垂らしてそぼろになるまで崩し炒めてご飯にかけるなど、チッコカタメタノ以外の食材をほとんど使わず、牛乳臭を消す料理であった。

戦後、学校給食でパンと牛乳を出すよう決められたこともあって牛乳が普及し、獣臭いと牛乳臭を嫌がらなくなった。それに伴い、チッコカタメタノを一つの食材として扱い、焼いて香ばしさを増して食べたり、チッコカタメタノの旨味を引き出す煮物などがつくられた。また、料理法に合わせてチッコカタメタノの固め方も変えられた。そして、1970年代に、嶺岡牧地域にあった酪農協がチッコカタメタノ料理コンテストを行ったことで、それまでの5倍に当たる約250のチッコカタメタノ料理が増えた。21世紀になると、地域外からの転入者の中でチッコカタメタノが新しい食材として注目され、これまでと異なった料理にチッコカタメタノが使われ、チッコカタメタノ料理数は400料理を超える状況となった。このようにチッコカタメタノ食文は、近代の食文化であると同時に現代から未来の食文化である（図3）。



玉葱とチッコカタメタノの甘辛煮



チッコカタメタノのそぼろご飯



焼きチッコカタメタノ



チッコカタメタノの砂糖まぶし



野菜とチッコカタメタノの炒め煮



葱とチッコカタメタノの甘辛煮



チッコカタメタノ入り肉南瓜

図3-1 チッコカタメタノ料理



チッコカタメタノの牛蒡煮



チッコカタメタノの和風カプレーゼ



チッコカタメタノの天麩羅



チッコカタメタノの卵とじ



チッコカタメタノのかき揚げ



チッコカタメタノだし巻き卵



チッコカタメタノのベーコン揚げ



チッコカタメタノのフライ



チッコカタメタノの田楽



チッコカタメタノのジャーマンポテト

図3-2 チッコカタメタノ料理



チッコカタメタノ筍詰めフライ



長芋・牛肉・チッコカタメタノ袋揚げ



チッコカタメタノ春巻き



チッコカタメタノ蕨の葉巻フライ



鮭とチッコカタメタノカルパッチョ



チッコカタメタノカーヴォロネロロール



鮭とチッコカタメタノぬた



チッコカタメタノそぼろご飯



ひじき・チッコカタメタノ・セルリの温サラダ(ヨーグルトソース)



チッコカタメタノ入りカレーライス

図 3-3 チッコカタメタノ料理



チッコカタメタノ炊き込みご飯



チッコカタメタノコンソメスープ



チッコカタメタノ入りチーズリゾット



チッコカタメタノと柿の白和え



チッコカタメタノ入り五目チャーハン



チッコカタメタノ・苺・ミルクのゼリー



チッコカタメタノカルボラーナ



チッコカタメタノ入りお焼き



チッコカタメタノ味噌汁



チッコカタメタノ・苺のムース

図3-4 チッコカタメタノ料理

II. お手軽食・ジャンクな食事からの脱却

チッコカタメタノは、それだけでメインデッシュになる料理はない。しかし、チーズ料理にチッコカタメタノを加えて料理すると、旨味が格段に高まる。このことは、洋食にチッコカタメタノが合致していることを示している。その一方で、刺身とチッコカタメタノも旨味を高めることに驚かされる。すなわち、チッコ

カタメタノは日本料理にも適するのである。

このことは、嶺岡牧地域の食材を使い、幅広い地域固有のチッコカタメタノ料理になることを示している。チッコカタメタノ料理だけで様々な膳となるのである(図4)。このチッコカタメタノ料理を、お手軽食・ジャンクな食事とせず、地域食を楽しむ生活へとすることが重要といえよう(日暮監 2017)。



白菜・サヤエンドウの味噌汁、牛肉・大根・牛蒡煮、鰯のつみれ・鱈鍋、チッコカタメタノさんが焼き、海苔入り出汁巻き卵、チッコカタメタノ茶巾絞り・くず餅



筍・サヤエンドウの味噌汁、筍・チッコカタメタノの土佐煮、筍・チッコカタメタノのバター焼き、焼き筍・チッコカタメタノ甘味噌添



葱・馬鈴薯・油揚げの味噌汁、チッコカタメタノおろしハンバーグ、チッコカタメタノフライと蒟の蓋の天ぷら、チッコカタメタノ蒸しパン



筍の味噌汁、チッコカタメタノ筍詰フライ、人参ゼリー



あさりの味噌汁、鹿尾菜煮、チッコカタメタノすき焼き、寒天・果物のチッコカタメタノかけ、ほうれん草のお浸し



筍の味噌汁、牛肉・厚揚げ・フキ・チッコカタメタノの煮物、チッコカタメタノ・フキの葉フライ



若布と馬鈴薯の味噌汁、チッコカタメタノ蒸しパン、チッコカタメタノ田楽、葱チッコカタメタノ煮、チッコカタメタノフライ



蒟の葉の味噌汁、蒟・厚揚げ・チッコカタメタノの煮物、豚肉とカボチャの煮物、チッコカタメタノ・フキの葉フライ

図4-1 チッコカタメタノ料理膳

注) 料理名が記載されているものはチッコカタメタノを食材として使用



若布の味噌汁、肉南瓜、チッコカタメタノ鹿尾菜煮



炒りチッコカタメタノ炊き込みご飯、葱と豆腐の味噌汁、マカロニとチッコカタメタノ サラダ、チッコカタメター・大根の味噌田楽、塩焼きチッコカタメタノ、大根の甘酢漬



味噌チッコカタメタノ ポタージュースープ、チッコカタメタノと白菜の炒め物、鱈のカルパッチョ



チッコカタメタノ入りチーズリゾット、若布とキノコのコンソメスープ、海鮮サラダ、金目鯛のポワレ、チッコカタメタノ・オムレツ、ドラゴンフルーツのチッコカタメタノ添え



チッコカタメタノ炊き込みご飯、大根葉と油揚げの味噌汁、チッコカタメタノ和風カプレーゼ、野菜チッコカタメタノ煮、照り焼きチッコカタメタノ



チッコカタメタノそばろご飯、わかめ・大根・チッコカタメタノ味噌汁、菜花の辛子和えとチッコカタメタノ辛子醤油和え、牛蒡チッコカタメタノ煮、鱈とチッコカタメタノのガーリック焼き、イチゴミルクゼリー



味噌チッコカタメタノのピンチョス、白菜・油揚げ・チッコカタメターの味噌汁、チッコカタメタノ鯖大根、チッコカタメタノ グラタン、チッコカタメタノお焼き



白菜・なめこの味噌汁、イチゴムース、チッコカタメタノお焼き、金目鯛鍋、菜花の白和え、蒟の薑味噌



チッコカタメタノとろろ汁、チッコカタメタノと柿の白和え、ふろふき大根のチッコカタメタノ鶏そばろのせ、タンドリーマッカレル

図4-2 チッコカタメタノ料理膳

注) 料理名が記載されているものはチッコカタメタノを食材として使用



ワカメ・キノコとチッコカタメタノコンソメスープ、チッコカタメタノカプレーゼ、チッコカタメタノ・ラタトゥイユ、金目鯛ポワレ、チッコカタメタノカルボラーナ、チッコカタメタノと柿の白和え



柚子チッコカタメタノ玉子丼、三つ葉と柚子チッコカタメタノ味噌汁、柿と柚子チッコカタメタノカプレーゼ、柚子チッコカタメタノと野菜の炒め煮、鰻の酢締め



チッコカタメタノそぼろご飯、わかめ・大根・チッコカタメタノ味噌汁、ほうれん草のお浸しとチッコカタメタノ和風ソースがけ、牛蒡チッコカタメタノ煮、鰻とチッコカタメタノガーリック焼き、寒天とリンゴの赤ワイン煮



ミニチッコカタメタノ丼、わかめ・チッコカタメタノ・玉葱の味噌汁、ひじき・チッコカタメタノのサラダ、チッコカタメタノ入り肉じゃが、鰻とチッコカタメタノのぬた、みかんチッコカタメタノ、チッコカタメタノもろぎゅう

図4-2 チッコカタメタノ料理膳

注)料理名が記載されているものはチッコカタメタノを食材として使用

Ⅲ. チッコカタメタノ食を地域食資源に

先述した特徴を持つチッコカタメタノ食文化は、日暮監(2020)で示したように、北は清澄山系、南は北条平野南縁までであり、清澄山系より北の牛乳豆腐文化圏とは明確に文化圏を異にしている(図5)。これは、江戸幕府直轄牧であった嶺岡牧で馬捕りなど重要な行事があった際に係わる範囲と一致しており、同時に嶺岡牧を分水嶺とする水系でもある。嶺岡牧は「日本酪農発祥之地」として千葉県指定文化財となっているが、江戸時代で乳牛飼養頭数が最も多い時は300頭を超えており、明治になり地域畜産会社が経営していた時には乳牛飼養頭数が1,000頭を超える大規模酪農経営であった。

嶺岡牧経営では、嶺岡牧だけで乳牛の管理型放牧を行うのではなく、畜舎での飼養管理が望まれる期間は嶺岡牧に隣接する村々の有力農家に飼養管理を委託した。そのため、嶺岡牧周辺の農家には早くから酪農のノウハウが蓄積し、嶺岡畜産株式会社解散後は「全ての家で牛を飼って絞っていた」といわれるように嶺岡牧地域は酪農家稠密地域となり、1950年の農業センサスによると嶺岡牧に隣接する市域だけで、酪農家数は5000戸を超える酪農地域となった。

それに伴い、余剰乳処理のため製乳工場が嶺岡牧地域に林立した。このことが、本地域が森永乳業、明治乳業の誕生地となることと繋がった。乳加工品の原料乳を求めた製乳企業が進出したことにより、酪農経営の内乳牛の繁殖・育成を担っていた嶺岡牧及びその周辺の農家は、原料となる生乳を供給する部分を担う経営へとシフトした。この変化に伴い、色が白くなくどろっとした感じがある初乳を製乳工場が引き取らず、



図5 チッコカタメタノ食文化圏

資料:日暮監(2020)

廃棄するしかなかった。この初乳を、「捨てるのはもったいない」と固めて食べたのがチッコカタメタノである。

集落でつくられているチッコカタメタノ料理の数を地図に落とすと、珠師ヶ谷～海発を中心地とし、外縁に向かって急速に数を減らす分布となる。

なお、嶺岡牧地域は行政地域でなく、地元では地域としての認識さえもされてこなかった。しかしそれは、嶺岡牧のノーダルリージョンであり、文化圏でもある。このことを前提に、地域再生の政策地域とすることが望まれる。

IV. 謎のチッコカタメタノ食文化

2009年～2010年前半に行った鴨川の食生活再生ワークショップでチッコカタメタノが嶺岡牧地域のソールフードであることが確認された(千葉・日暮 2011)。チッコカタメタノに関する科学的調査結果は日暮監(2016, 2017), 日暮(2019)で示した。これにより、チッコカタメタノ食文化は牛乳豆腐食文化と異なることが明らかとなった。

しかし、平久里から館山の地域及び鋸南町の調査はほとんどできておらず、実態が判然としていない。そのために、チッコカタメタノ食文化のなかに料理数の違いでなく質的な違いがあるのかを検討できていない。また、チッコカタメタノ食の起源が嶺岡農場練乳製造所または房総練乳株式会社の時に遡るかも明確にできていない。

チッコカタメタノについての記録は、戦後早々に婦

人会会報に栄養問題に対する改善策として初乳料理を紹介したのが嚆矢で、それ以前は確認されていない。

「捨てるのは勿体ないので」と固めて食べたチッコカタメタノを記録に残すことは考えにくいので、今後も記録が発見されることは期待できない。時間軸での正確性には欠くが、文書記録でなくヒアリング調査で迫ることが考えられる。このヒアリングを単に調査で終わらせず、ヒアリングが地域活性化と繋がり、話者の健康向上ともなるグランドマザーズディの方法を用いることにした。

【文献】

- 千葉いずみ・日暮晃一(2020)食の文化を創造する 鴨川味の方舟-鴨川の食の魅力を磨く-, プロジェクト鴨川味の方舟, 83p.
- 日暮晃一監修(2016)大山の食べ物 チッコカタメタノ料理, 非営利活動法人大山千枚田保存会, 64p.
- 日暮晃一監修(2017)大山の食べ物 「捨てるのは勿体ないので」から「食べたい食材」に チッコカタメタノ料理, 非営利活動法人大山千枚田保存会, 51p.
- 日暮晃一(2019)嶺岡牧が涵養したチッコカタメタノ文化, 千葉県酪農のさと嶺岡牧講演会 2019年度第2回 パネルディスカッション 嶺岡牧地域の食べ物「チッコカタメタノ」再発見 要旨, 千葉県酪農のさと/NPO 法人エコロジー・アーキスケーブ, pp. 12-17.
- 日暮晃一監修(2020)日本酪農発祥の地が育んだ食べものチッコカタメタノ(乳っこ固めた一), 千葉県農林水産部畜産課編, 千葉県農林水産部畜産課編, p. 7.

安房固有のチッコカタメタノ食を未来に繋ぐ

チッコカタメターノとの出会い，ふれあい，未来へつなぐ

川名 瑞枝

元生活改良普及員

I. チッコカタメターノとの出会いは酪農家へ嫁いだ時

昭和52年3月に私は短大の家政科を卒業し、3ヶ月間東京都内の会社でOLを経験してから生活改良普及員として安房農業改良普及所で、農家の生活改善の仕事に取り組み始めました。そこで知り合った夫と結婚し、酪農を営む家に嫁ぎました。

冬のある日、義母が牛乳を鍋に入れて「これ、くうけ」と温めたものを持って来てくれました。「何これ？」と聞くと、「チッコカタメターノだよ」と言いました。食べ方を教わると、油揚げとねぎをきざみ、砂糖と醤油を混ぜて煮て、ご飯のおかずにするのだと教わりました。一度食べるとフワッとした感触と甘味が美味しいなと思いました。私は「この牛乳の白さを生かさないともったいないな」と思い、醤油は入れず、砂糖と塩で味つけ、人参とねぎと油揚げをきざんだものを入れ、おかずとしました。

短大の卒業論文は「チーズケーキの研究」でしたので、いろいろな菓子にも使えるなと思いました。

II. 当時の酪農事情

昭和50年代の酪農では、山田区80軒近く、その内東星田組23軒で20軒は3頭～15頭位の乳牛を育てて、牛乳を出荷していました。当時一頭の乳牛の値段は50万円もすることもあり、一頭売って大学の入学にしたという家もありました。

15頭の乳牛がいれば専業農家で充分暮らせる時代から30頭飼いに頭数が増えていきました。

輸入自由化が始まると、10100円の乳代はどんどん下がり、資料代の値上がりが始まりました。脂肪分が少ないと出荷停止にもなり、集乳所では毎朝脂肪や乳質の検査が行われるようになりました。

一方、牛乳の消費も拡大を推進する協議会が設立され、消費者に働きかけるようになりました。

III. 牛乳の消費拡大

牛乳の消費拡大のための料理講習会や生産団体による資料の作成。本当においしい食べ方を知っている生産団体も料理コンクールで入賞した作品を資料化したりしました。

取り組んだ団体

酪農協同組合婦人部

農業協同組合婦人部

安房郡市農漁家生活改善研究会

各生活改善グループ

農林水産省

千葉県

畜産振興事業団

(社)全国牛乳普及協会

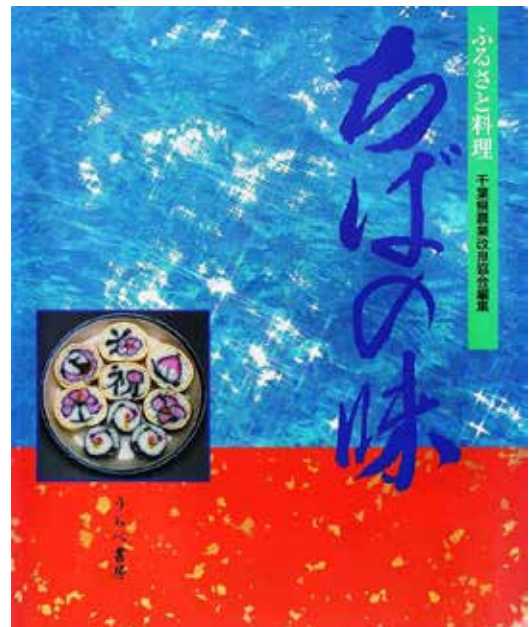
千葉県牛乳普及協会

など

IV. 参考資料

「ミルククッキング」千葉県牛乳普及協会(発行)

「ちばの味」千葉県農業改良協会編集，うらべ書房(発行)



カッターチーズの串焼き

カッターチーズと、ねぎ、いんげんなどの野菜、かまぼこなどの練製品を串に刺し、焼く料理です。そのまま食べられますが、中華ドレッシングをかけると一層おいしくなります。



材 料

〔4人分〕	チーズ……………80g
カッターチーズ	小麦粉……………大さじ1
160g(牛乳1.6ℓ分)	塩……………少々
ベーコン……………8枚	こしょう……………少々
長ねぎ……………1本	油……………大さじ1
ししとうがらし…8本	竹串……………20本
いんげん……………8本	

作り方

1. カッターチーズを作り(作り方196頁参照)幅1cm、長さ3cmの長方形に切ります。
2. チーズも①と同様に切り、塩、こしょうをします。
3. 長ねぎ、ししとう、さつゆでたいんげんを3cmの長さに切ります。
4. ベーコン、チーズ、長ねぎ、ししとうがらし、いんげんを交互に串に刺し、小麦粉を少々ふります。
5. フライパンに大さじ1の油を熱し、④をこげ目がつく程度に焼きます。塩または中華ドレッシングをかけて食べます。

味づくりのコツ

1. 小麦粉をふるることにより、のりの役目をして全体が離れずに、きれいなこげ目が作れます。
2. チーズを串に刺すとき、ひび割れしやすいので串を回しながら刺します。(執筆者 鴨川市 原千歳)

1人分	エネルギー	222.1kcal	たん白質	10.2g
-----	-------	-----------	------	-------

初乳チーズの煮物

酪農家の多い安房地域では、子牛が生まれてからしばらくの間の、出荷できない牛乳を酢で固めて食べています。そのまま食べたり、長ねぎなどと煮て食べる料理が工夫され、作られています。



材 料

〔4人分〕	干しいたけ……5枚
カッターチーズ	しいたけのつけ汁
……………200g	……………カップ $\frac{1}{2}$
たまねぎ…………… $\frac{1}{2}$ 個	しょうゆ……………大さじ1.5
にんじん……………150g	砂糖……………大さじ1
さやえんどう……………50g	みりん……………大さじ $\frac{1}{2}$

作り方

1. カッターチーズを作り(作り方196頁参照)一口大に切ります。
2. にんじん、しいたけ、たまねぎは線切りにし、さやえんどうはさっと塩ゆでしておきます。
3. しいたけのつけ汁に調味料を加えて煮立て、野菜を固い順から入れて煮ます。最後にカッターチーズを加えて、味を含ませます。

味づくりのコツ

1. 煮汁が残らないように煮含めます。
(執筆者 鴨川市 大川金子)

1人分	エネルギー	95.0kcal	たん白質	8.6g
-----	-------	----------	------	------

牛乳かん

酪農発祥の地、房州の酪農家は生産した牛乳の利用法をいろいろ工夫しています。この牛乳かんも、果物や野菜を入れたり、固める器を変えて、バリエーションを楽しむことができます。



材 料

〔4人分〕

牛乳……………カップ1 水……………カップ2
粉寒天……………1袋 砂糖……………60g

作り方

1. なべに水と粉寒天を入れ、かき混ぜながら煮溶かします。
2. 2〜3分くらい沸騰させ、砂糖を加えて溶かし、火から降ろしてあら熱をとります。
3. 牛乳を40℃くらいに温め、②に混ぜ合わせます。
4. 水でぬらした容器に③を流し固めます。

味づくりのコツ

1. 棒寒天を利用する場合は、よく洗って、たっぷりの水に30分位つけて使用します。
2. にんじん、抹茶、コーヒー、赤ワインなどを入れて、重ねて固めると色彩、味の変化が楽しめます。
(執筆者 館山市 渡辺美津子)

1人分	エネルギー	83.8kcal	たん白質	1.5g
-----	-------	----------	------	------

一口メモ

◆ゆで卵の割れを防ぐには

卵をゆでていると、割れて自身がお湯の中に流れ出してしまうことがよくあります。このような失敗は、誰にも一度や二度あるでしょうが、今度割れてしまったらお湯の中に酸をカップ1の水に大さじ3を入れてみてはどうでしょうか。自身が固まって流れ出さなくなります。また、はじめからカップ1の水に塩小さじ2を入れておくと、失敗はありません。

初乳プリン

出産直後の牛から出る牛乳は、普通の牛乳とは成分が異なります。その性質を利用してできるもので、牛乳嫌いの人でもおいしく食べられます。栄養価が高く、子供のおやつには最適です。



材 料

〔5人分〕

初乳 (搾りはじめて3 はちみつ……大さじ3
日位のもの)カップ2.5

作り方

1. なべにお湯をたっぷり入れ、初乳を入れたボールをなべの縁にぴったり合わせのせます。
2. 沸騰したとき、水分がボールの中に入らないようにして、ふたをして、中火で20分程蒸します。
3. あら熱をとってから、冷蔵庫でよく冷やし、しゃくしてすくい、丸型をくずさないよう器に盛り、はちみつをかけていただきます。

味づくりのコツ

1. 火が強いと、すぐ入ってしまい、きれいに固まらなくなりますので、火加減に注意します。
2. プリン型等の器に初乳を入れて、弱火でゆっくり蒸す方法もあります。(執筆者 富山町 近藤久子)

1人分	エネルギー	107.8kcal	たん白質	3.4g
-----	-------	-----------	------	------

一口メモ

◆牛乳飲料のいろいろ

市販されている牛乳には、牛乳と加工乳、脱脂乳、乳飲料があります。牛乳は、生乳を加熱殺菌したものです。加工乳は牛乳より成分を濃厚にしたものや、脂肪を減らしたローファット牛乳などがあります。乳飲料は牛乳にコーヒーやフルーツなど乳成分以外のものを加えたり、ビタミンやミネラルを強化したものなどを指します。これらは、容器に必ず表示されています。

牛乳入り三色だんご

牛乳、豆腐を使ったおだんごで、口当りもよく、冷めても固くならずにおいしく食べられます。好みにより、小豆あん、ごま、きな粉など、いろいろな味が楽しめます。



材 料

〔4人分〕		ピーナッツ衣	
白玉粉……………250 g		ピーナッツ粉60 g	
カッターチーズ……………100 g	A	砂糖……………大さじ1	
絹ごし豆腐……………1丁		塩……………小さじ $\frac{1}{2}$	
枝豆衣		黄身衣	
枝豆……………正味200 g		ゆで卵の黄身4個	
砂糖……………大さじ1	B	粉チーズ小さじ2	
塩……………小さじ $\frac{1}{2}$		砂糖……………大さじ1	
		塩……………小さじ $\frac{1}{2}$	

作り方

1. 白玉粉に細かくほぐしたカッターチーズ（作り方196頁参照）を混ぜ合わせます。
2. 豆腐に①を加えて良く混ぜ合わせ、一口大に丸めて煮立ったお湯でゆでます。
3. だんごが浮いてきたら、2分位してざるにとり、水を切ります。
4. 各々の衣を作ります。枝豆はゆでて、すり鉢でよくすり、砂糖、塩で味付けします。ピーナッツ衣はAをよく混ぜます。黄身をうらごしにかけ、Bの調味料と混ぜます。
5. ③のだんごに④の衣をまぶします。

味づくりのコツ

1. 煮ただんごを冷水にとると早く固くなるので、水につけないでそのまま冷めます。
2. 粉状のころもは、だんごと一緒にビニール袋に入れてふると、よくつき、味がしみます。

（執筆者 鴨川市 山川絹代）

1人分	エネルギー	555.0kcal	たん白質	24.2g
-----	-------	-----------	------	-------

雪椿もち

皮は牛乳と片栗粉で練り上げたもの。あんはあずきとチーズ味の2種類です。スナック菓子ばやりの今、おかあさんが心をこめて作る栄養価の高いお菓子です。



材 料

〔4人分〕		A	
牛乳……………カップ2		牛乳……………カップ1	
片栗粉……………カップ $\frac{1}{2}$		ヨーグルト……………カップ $\frac{1}{2}$	
あずきあん玉……………120 g		酢……………大さじ $\frac{1}{2}$	
もどしたレーズン4個		梅肉……………中1個分	
粉チーズ……………小さじ1		砂糖……………大さじ1	
きな粉……………大さじ2		椿の葉……………8枚	
		アルミカップ……………8個	

作り方

1. 片栗粉、牛乳をなべに入れ、中火で良く練り上げ皮を作ります。
2. Aを合わせて、カッターチーズ（作り方196頁参照）を作り、裏ごしします。
3. ②に裏ごしをした梅肉と砂糖を加えて火にかけてよく練り、8個に丸めます。
4. アルミカップにきな粉を小さじ1くらいずつ入れておきます。皮を切り分け、あずきあん玉を包みアルミカップの中に入れ、レーズンを飾ります。残りの皮は③を包み、粉チーズをふりかけ、中心に梅肉を飾り、椿の葉・花を添えます。

味づくりのコツ

1. 皮はこがさない様によく練りあげ、人肌位に冷めたら手早くあんを包み込みます。

（執筆者 和田町 小熊千穂子）

1人分	エネルギー	168.6kcal	たん白質	7.6g
-----	-------	-----------	------	------

ミルクくずもち

簡単に作ることができて、牛乳のさらいな人でも、きな粉の風味でおいしく食べられます。子供からお年寄り、また、病弱な人にも向く、栄養価の高いおやつです。



材 料

〔5人分〕

牛乳……………カップ2 きな粉……………60～80g
片栗粉……………カップ½ 砂糖……………60～80g
砂糖……………大さじ3 塩……………少々

作り方

1. なべに牛乳、砂糖、片栗粉を入れてよくかき混ぜます。
2. 火にかけ、こがさない様によく練りあげます。
3. パットを水でぬらし、②を流して平らにして固めます。
4. きな粉、砂糖、塩を合せておきます。
5. ③が固まったら、食べやすい大きさに切り、④をかけて盛りつけます。

味づくりのコツ

1. 火にかけて固まってきたら、一度火からおろして練りますが、なめらかになったら再度弱火にかけ、よく練ります。
2. きな粉と混ぜる砂糖の量は好みで調節します。
3. 夏は冷やすとおいしく食べられます。

(執筆者 和田町 長谷川礼子)

1人分	エネルギー	212.3kcal	たん白質	6.7g
-----	-------	-----------	------	------

カッテージチーズのグリーン酢和え

牛乳を固め、酢の調味料で味を整えますので、牛乳の嫌いな人でもおいしく食べられる料理です。カッテージチーズの白い色と、枝豆の淡い緑色が食欲をそそります。



材 料

〔4人分〕

カッテージチーズ……………200g(牛乳2ℓ分)
枝豆(さやから出したもの)……………50g
にんじん……………50g
酢……………大さじ3
砂糖……………大さじ3
塩……………少々
ゆずまたはねぎ……………少々

作り方

1. カッテージチーズを作ります。(作り方前頁参照)
2. 枝豆はゆでてさやからはずし、よくすりつぶしてAを加え、とろりとしたグリーン酢を作ります。
3. にんじんは、1cm角に切り、柔らかくゆでます。カッテージチーズ、酢じめの魚も1cm角切りにして、混ぜ合わせ器に盛ります。
4. ③に②のグリーン酢をかけ、ゆずの皮の線切りまたははしらがねぎを散らします。

味づくりのコツ

1. 枝豆はすり鉢でよくすり、酢を少し多めに使うと、とろりとしたグリーン酢になります。

(執筆者 丸山町 御子神和子)

1人分	エネルギー	160.5kcal	たん白質	12.7g
-----	-------	-----------	------	-------



温もり

牛乳お料理コンクール 優良賞

鴨川市金束 原 千歳さん

♥材料(4人分)

カッテージチーズ150g プロセスチーズ30g
牛乳1500cc 酢75cc 凍豆腐4枚 干びょう
・人参少々 いんげん4本 青じそ8枚 大
根おろし少々 レモン

調味料

片栗粉 塩・こしょう しょうゆ 油

♥作り方

- ①沸騰した牛乳1500ccに酢75ccを加えカッテージチーズを作ります。(150g)
- ②たっぷりのホエー(カッテージチーズをこした汁)のぬるま湯に凍豆腐と干びょうを20~30分ひたします。
- ③プロセスチーズ、人参、いんげんを長さ7cm幅5mmに切り揃えておきます。
- ④人参、いんげんは固めにゆで、塩・こしょうをしておきます。
- ⑤凍豆腐を軽くしぼり、4枚に開き片栗粉を両面につけます。
- ⑥⑤上に青じそを敷き、それぞれの材料(チーズ、人参、いんげん)を角から巻いて巻き終わりを干びょうで結び揚げます。
- ⑦カッテージチーズをばらばらと下に敷き、大根おろしを軽くしぼった上に揚げものをのせます。

♥ポイント

★巻いた凍豆腐をしょうゆ、砂糖、だし汁で煮てもおいしくいただけます。



チーズキンピラ

牛乳お料理コンクール 優良賞

鴨川市大幡 山川 絹代さん

♥材料(4人分)

ごぼう200g 人参200g はす200g プロセスチーズ120g 煮干しの粉30g 油大さじ3杯 しょうゆ¼カップ みりん大さじ1杯 砂糖大さじ1杯 七味唐辛子 ホエー2カップ

♥作り方

- ①キンピラの材料は適当に好みの大きさに切り、水につけあくを抜きます。
- ②プロセスチーズも同じように切ります。
- ③ごぼうと人参、はすはホエーで下煮して味付けをします。
- ④煮干しの粉と七味唐辛子をふりかけ、さめてからチーズを合わせます。
- ⑤味がしみ込んでから食べます。

♥ポイント

★煮干しの粉と七味唐辛子を多めに使うことによりチーズの味がひきたちます。



チーズ入りチャ飯俵揚げ

牛乳お料理コンクール 優良賞

鴨川市大川面 荒井 ヒサさん

♥材料(4人分)

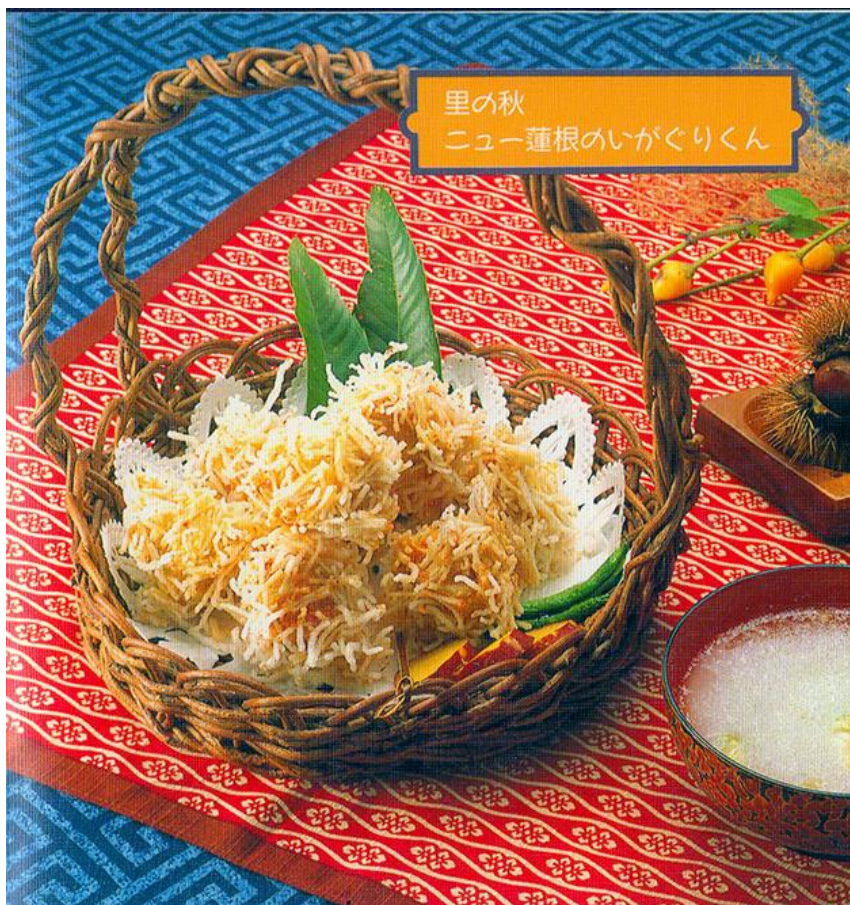
御飯 4杯 プロセスチーズ 4枚 玉葱小1個
人参小1個 せり少々 パン粉少々 バター
大さじ1杯 卵 1個 小麦粉少々 油少々
いちご12個 春雨少々

♥作り方

- ①玉葱と人参を水切りする。
- ②①をバターでいため、塩で味付けする。
- ③②を御飯に入れる。
- ④せりも水切りして入れる。
- ⑤御飯とチーズを12等分して、中に入れ俵形に握る。
- ⑥小麦粉、とき卵、パン粉の順につけて油で揚げる。
- ⑦春雨を揚げた上のにのせ、いちごを飾る。

♥ポイント

★子供のおやつに最適！



里の秋
ニュー蓮根のいがぐりくん

牛乳お料理コンクール 優良賞

安房郡和田町上三原 小熊 千穂子さん

♥材料(4人分)

蓮根150g カッテージチーズ100g パン粉
½カップ 卵1個 スライスチーズ3枚 梅
干2〜3ヶ 春雨80g 小麦粉、とき卵(こ
ろも用) 適宜 揚油適宜 こしょう少々 塩
少々 つけ合せ(サラダ菜又はパセリ等)

♥作り方

- ①蓮根は皮をむきすりおろす。
- ②①の中にチーズ、パン粉、とき卵をませ合
せ塩、こしょうする。
- ③スライスチーズは5mm角に切る。梅干は種
を除き包丁でたたく。
- ④②を16ヶに分け③を中に包みまるめる。(チ
ーズと梅干しは別々に)
- ⑤④に小麦粉、とき卵をつけ、1cm長さに切
った春雨をまぶす。
- ⑥170度位の油で揚げる。

♥ポイント

- ★油の温度に気をつけて揚げる。
- ★老人には固く、子供にはあまり好まれない
蓮根も、このようにしますと皆が喜んで食べ
てくれます。
- ★人には好みがありますので、チーズと梅干
の二種を作ってみました。

MILK

骨のある子に育てほしい。

牛乳・乳製品に含まれるカルシウムの吸収率は約60%。これは、小魚や海藻のおよそ3倍にあたります。丈夫な歯や骨をつくるカルシウムは、牛乳や乳製品でとるのが効率的です。



スポーツマン精神にのっとれ。

汗をかくと体内のミネラル分が排出され、カルシウムや鉄分が失われます。そこで、スポーツマンの体づくりを応援するのが、汗をかく前の牛乳。水分とカルシウムの補給をしておく、疲労感が違います。



デリケートな女性たちへ。

カルシウムには、人間の生理機能を調節するという大切な役割があります。月経、出産、閉経など、ホルモンのバランスを崩しやすい時期を健康的に過ごすためにも、牛乳で十分なカルシウム補給を。



現代ビジネスマンの健康飲料。

牛乳に多く含まれるカルシウムには、中枢神経をしずめ、イライラやストレスを防ぐ働きがあります。さらに、牛乳は胃にもやさしいスタミナ源。現代のビジネスマンに欠かせない健康飲料です。



SCIENCE

MILK COOKING

牛乳・乳製品を使った料理の本

グランドマーズデイ チッコカタメタノ食の思い出





2023 年度第 2 回嶺岡牧ミニ企画展 古文書が語る嶺岡牧の歴史

原動力である馬の生産基地から日本酪農発祥の地へ、そして日本産業革命の起点となった嶺岡牧の歴史を古文書で見る。



千葉県酪農のさと酪農資料館第3展示室

2023年9月1日(金)～12月28日(木)



1. 房州峯岡山野絵図(扣)



享保十(1725)年 絵図 御厩石家文書

享保牧再興時の報告に添えられた絵図の控え。房州峯岡山野絵図(扣):高さ 123 cm, 幅 275 cm。房州長狭郡柱木野絵図(扣):高さ 90 cm, 幅 81 cm。

房州長狭郡柱木野絵図(扣)



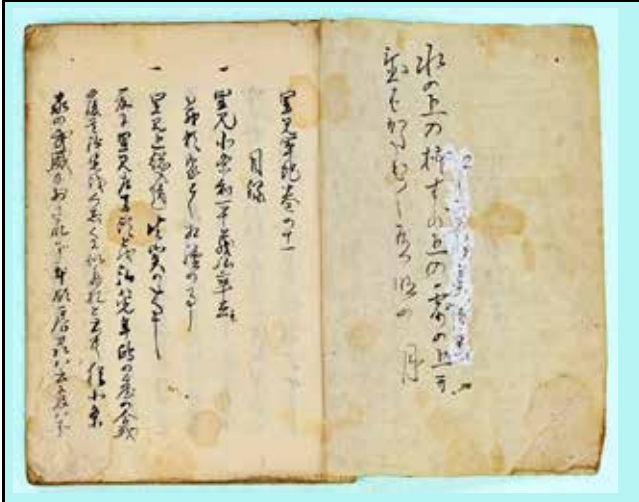
天正九(1581)年頃 11月16日 状 御厩石井家文書
 里見義頼から正木宮内大輔に宛てて出された興津の返還を記した状。高さ 32.7 cm, 幅 42.8 cm。

2. 里見九代記 第一



不明 冊 御厩石井家文書
御馬屋別当の職が記されている。高さ 24 cm, 幅 17 cm。

3. 里見軍紀 卷の十一



不明 冊 御厩石井家文書
高さ 24 cm, 幅 17cm。

4. 知行充行状



慶長十九(1614)年4月27日 状 御厩石井家文書
里見忠義が石井宗太夫に与えた知行状。高さ17cm, 幅48cm。

5. 御馬飼料留



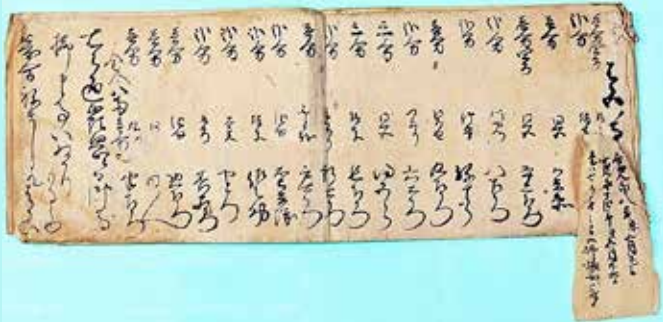
元和7(1621)年正月 横帳 御厩石井家文書
御厩で飼養した馬の飼料代。高さ 16cm, 幅39cm。

6. 此度嶺岡へはなし申候ち馬之事



寛永七年(1630)年7月21日 状 御厩石井家文書
江戸前期の嶺岡牧経営。高さ30 cm, 幅41。

7. はらいノ馬覚



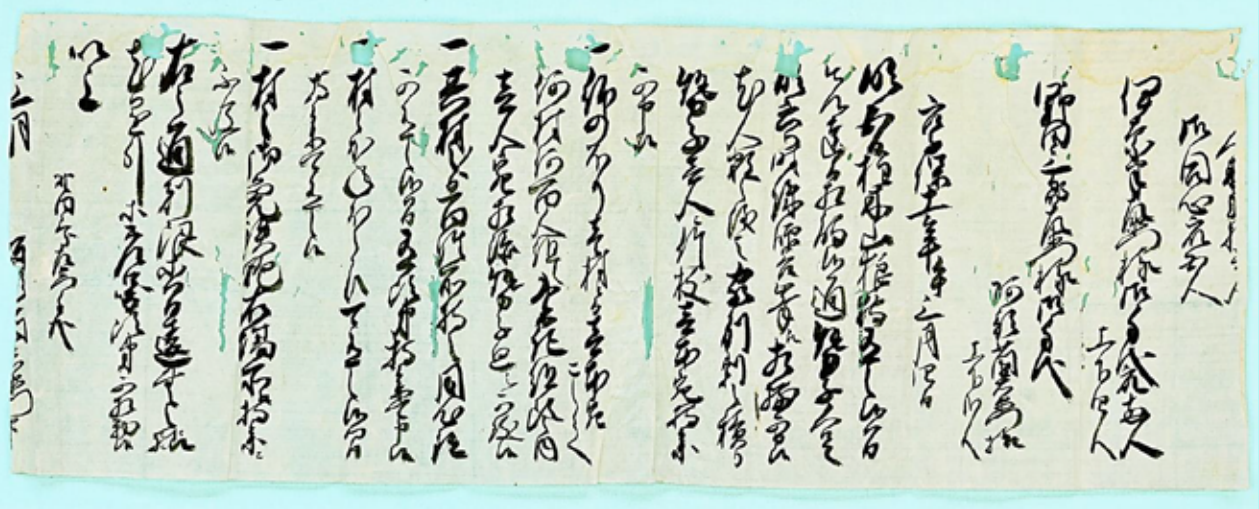
寛永八(1631)年5月21日 横冊 御厩石井家文書
払い下げた馬と金額の記録。高さ15 cm, 幅24 cm。

8. 房州ニ而御馬飼料之御帳



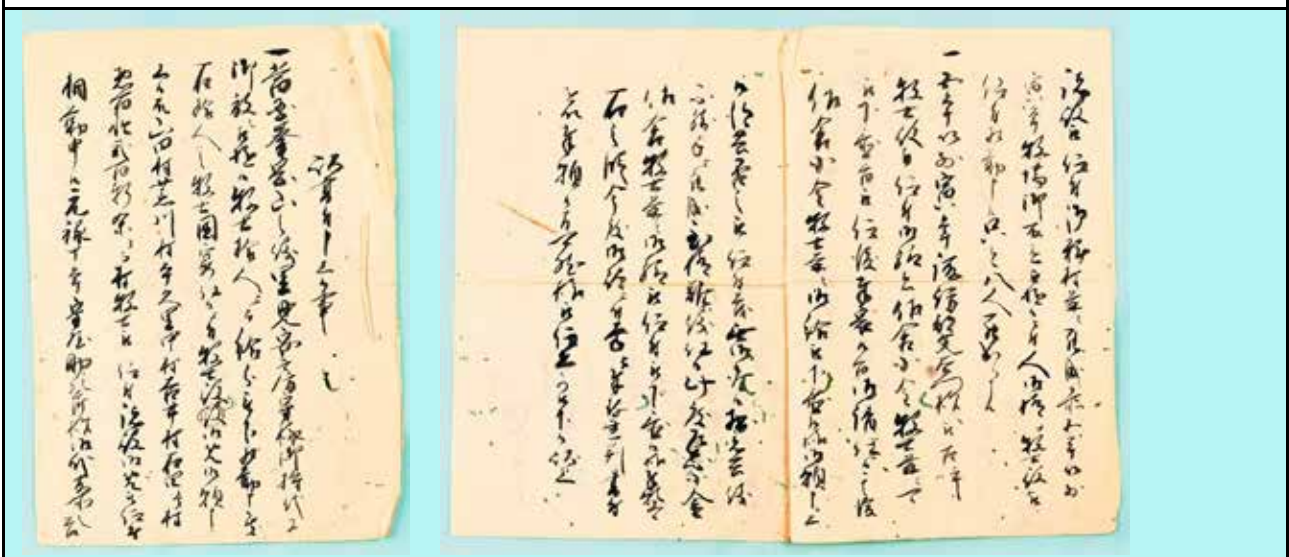
寛永十四(1637)年正月11日 冊 御厩石井家文書
江戸前期における御厩で飼養した馬の飼料代を記録。高さ30 cm, 幅20 cm。

9. 柱木牧狼狩御用に付達書



享保十一(1726)年3月4日 状 御厩石井家文書
嶺岡牧の享保再興時に問題となった野生動物被害対策として鉄砲が貸出された。高さ16cm, 幅45cm。

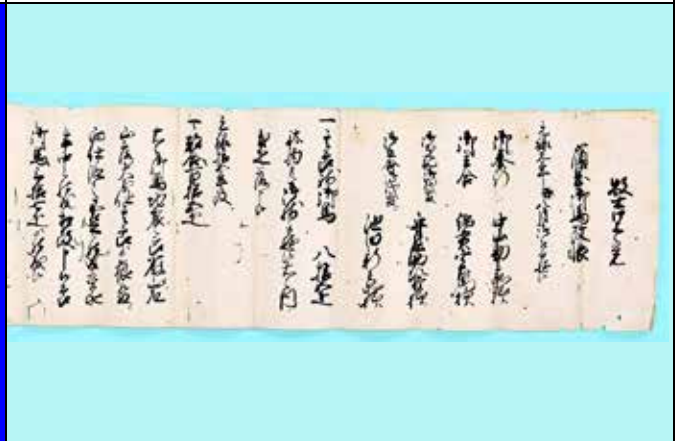
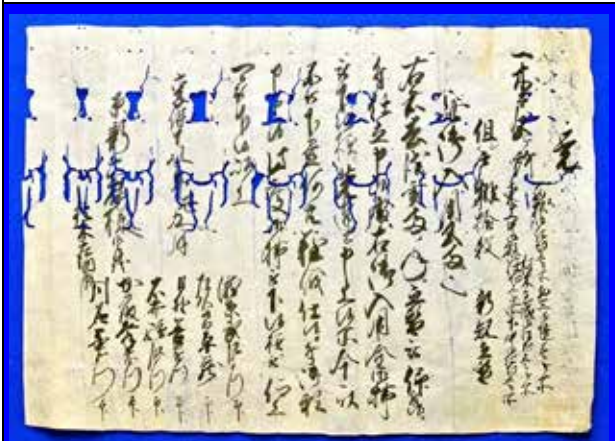
10. 以書付申上候事 (牧士困窮ニ付)



享保十一(1726)年12月 綴 御厩石井家文書
 享保の嶺岡牧再興時に任命された牧士から未払いの手当を求めた訴え。高さ24 cm, 幅17。

11. 覚 (峯岡牧仕切木戸立替代金払い下げ願)

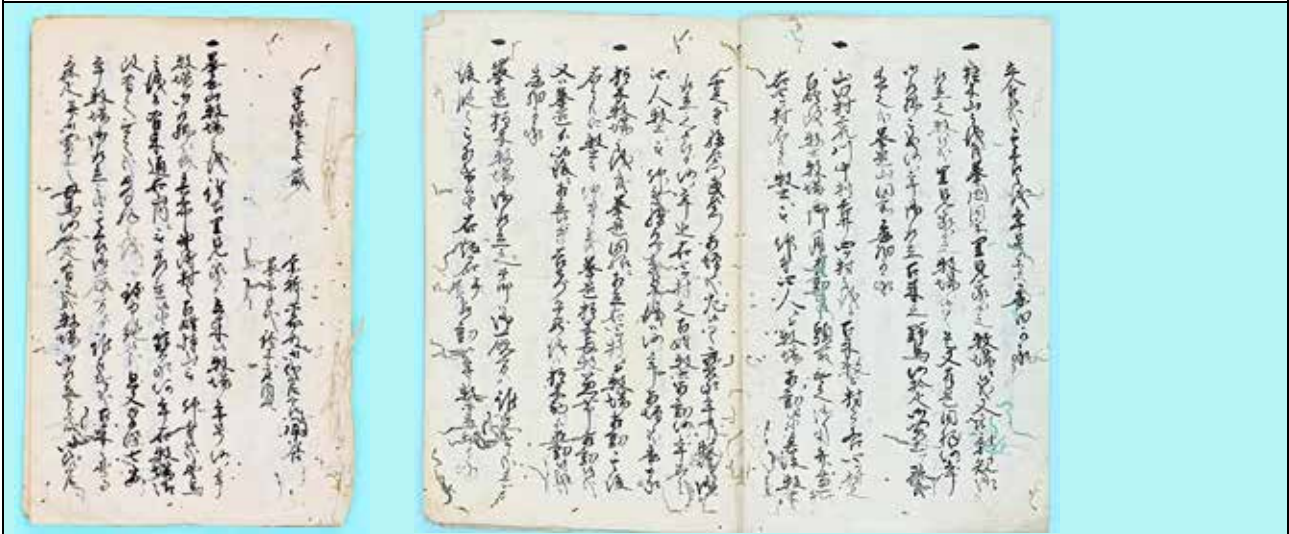
12. 牧士口上之覚 (峯岡御馬改に付)



享保十八(1733)年9月 冊 御厩石井家文書
 仕切木戸の代金の請求書。高さ24 cm, 幅34 cm。

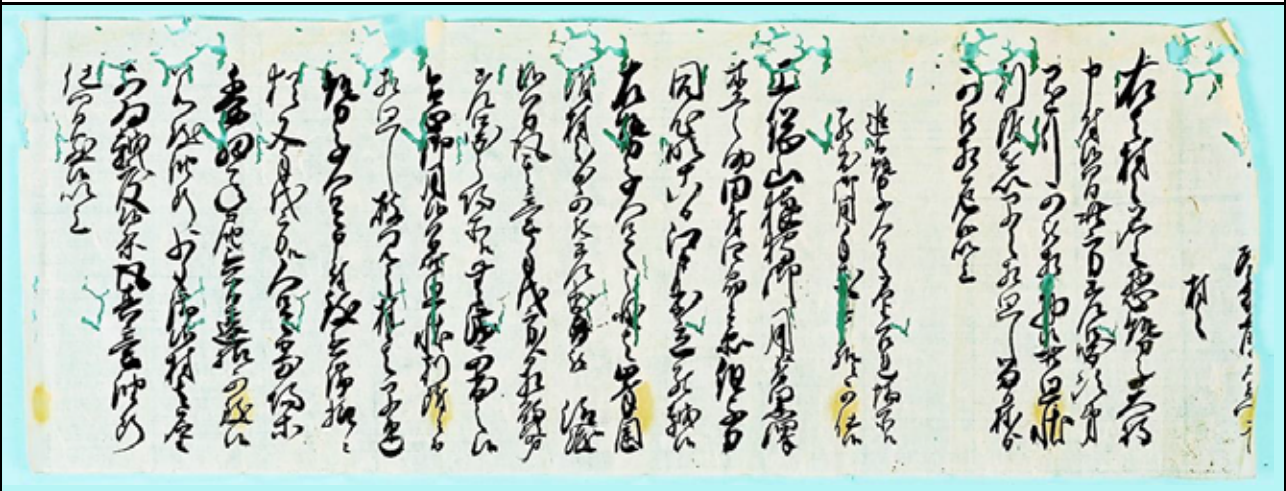
不明 状 御厩石井家文書
 元禄の記録がある。高さ16 cm, 幅225 cm。

13. 峯岡牧場謂れ承書



享保貳十六(1736)年6月 綴 御厩石井家文書
 嶺岡牧の謂れを問うなかで農民所有の土地が含まれるかなど近世の生産関係を示す記載がある。高さ30 cm, 幅19 cm。

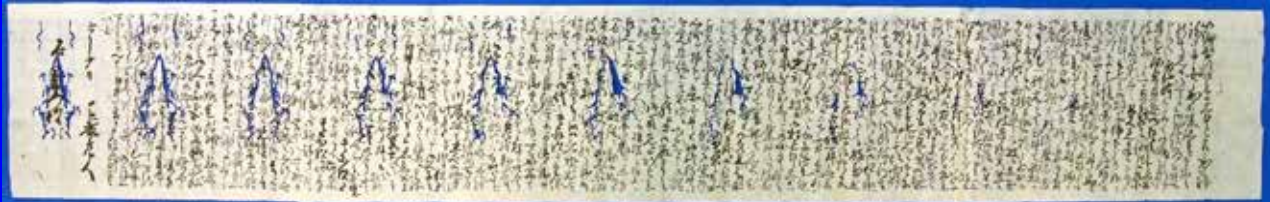
14. [廻状] (上総山狼狩御用勢子人足差出に付)



不明 状 御厩研家文書

狼狩りの勢子人足を動員する状。高さ 16 cm, 幅 (35)。

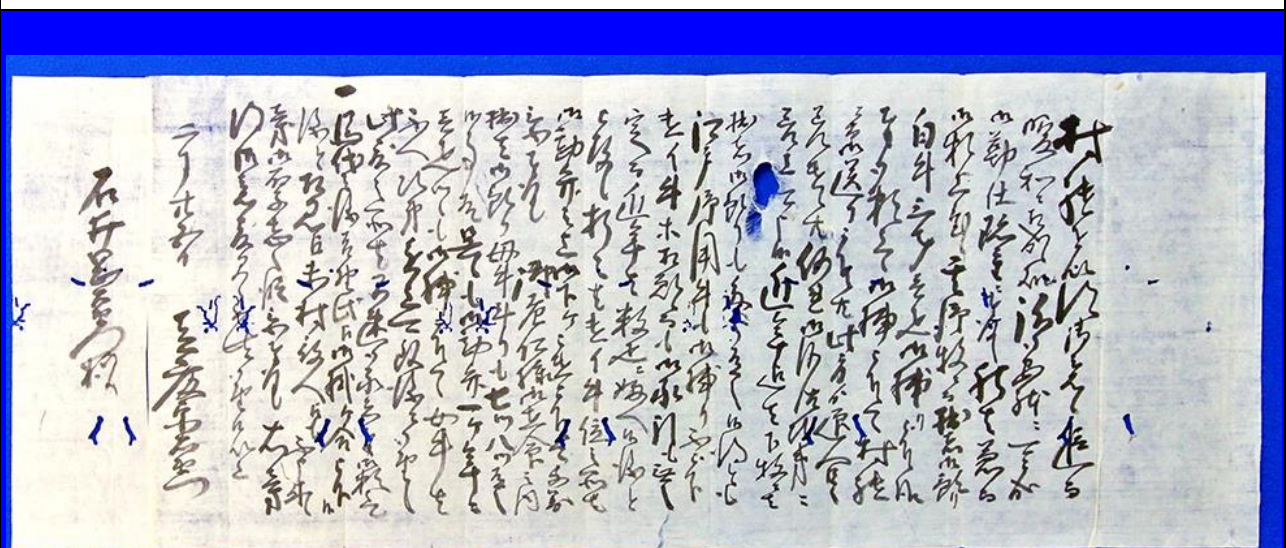
15. 白牛牧替え等に付



江戸時代後期 6月10日 状 御厩石井家文書

白牛に対する嶺岡西二牧と嶺岡東下牧の牧士間の口論。高さ 17 cm, 幅 109 cm。

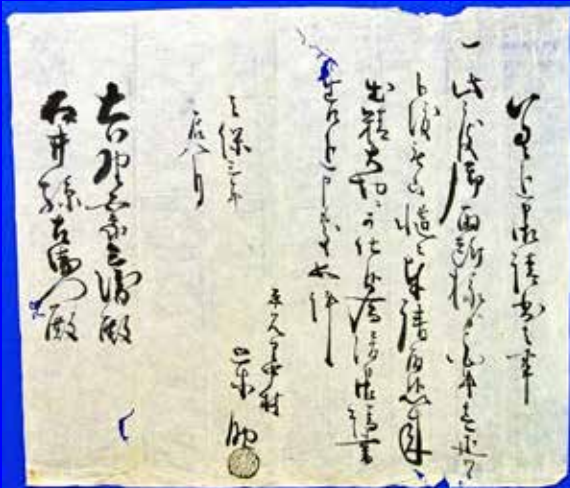
16. 白牛捕え方に付 「白牛三才一疋お捕り下され候ようお頼み上げ奉り候…」



不明 状 御厩石井家文書

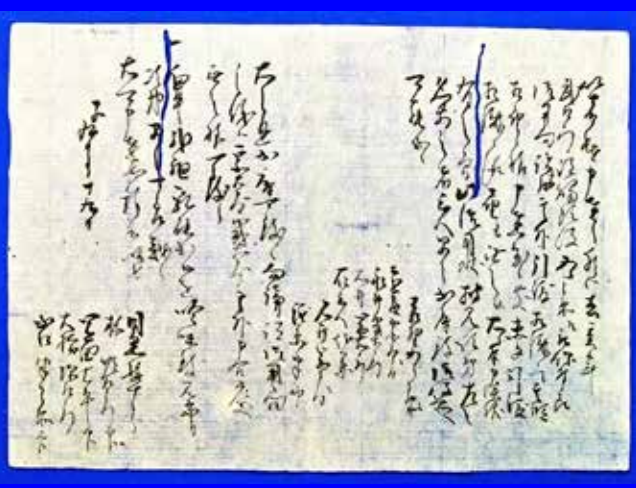
嶺岡西二牧の牧士から嶺岡東下牧の牧士に宛てた嶺岡下牧へ預けた白牛のうち 3 才男白牛を捕獲、及び馬代の掛け合いを依頼した書状。高さ 17 cm, 幅 43 cm。

17. 差上申御請書之事 牛1組請取に付



天保三(1832)年8月 状 御厩石井家文書
平郡中村の栄助が、白牛を各1頭(1組)受け取ったことに対する受取証。高さ25 cm, 幅32 cm。

18. 触頭役五郎兵衛就任・白牛吟味に付達書



不明 状 御厩石井家文書
吉野五郎兵衛が触頭に就任したことを牧士に知らせるとともに、白牛吟味を通達。高さ25 cm, 幅35 cm。

19. 白牛員数取調の上帳面差出に付達書



不明 状 御厩石井家文書
江戸幕府の厩預である斎藤兵右衛門、三右衛門から吉野五郎兵衛ほか嶺岡牧の牧士に、白牛員数をはじめ嶺岡牧の実態を取り調べ書面で差し出すよう命じた書状。高さ17 cm, 幅96 cm。

20. 御用差上白牛覚書



文政十亥(1827)年5月2日~安政三巳(1856)年10月 横帳 御厩石井家文書
白牛の性別、誕生日、御用として江戸へ送り出した日と嶺岡牧へ戻った日を記録した帳面。嶺高さ11.8cm 幅34.8cm



千葉県酪農のさと嶺岡牧講演会 2023 年度第 2 回 要旨
グランドマザーズディ 日本酪農発祥の地「嶺岡牧」が育
んだ食物 チッコカタメタノ食文化を知り継承する
ミニ企画展

2024 年 2 月 18 日発行

編集・制作 NPO 法人エコロジー・アーキスケープ

発行 千葉県酪農のさと

