

## 5/22(月)の発表

報道発表資料の配付日時 5月22日(月)11時00分

発表項目 (行事名)	6月「牛乳月間」における牛乳・乳製品消費拡大の取組について		
記者レクチャー のお知らせ	(実施日時)	発表者	発表場所
概要	<p>宗谷総合振興局では、管内の主幹産業である酪農や牛乳・乳製品を応援する観点から、牛乳・乳製品を楽しんだり、日頃の生活に取り入れていただく機会の拡大につながるよう、6月の「牛乳月間」において次の取組を実施しますので、お知らせします。</p> <p>&lt;取組内容&gt;</p> <p>(1) 稚内保健所が考案した「乳和食（牛乳を使った和食）」レシピを稚内市内のスーパー・飲食店等において、配置。</p> <p>協力店のうち「みどり湯」については、昨年度実施した銭湯と牛乳を楽しむPR発信の取組に加え、牛乳・乳製品を使用したお惣菜を販売。</p> <p>(2) ホームページにおけるPR・情報発信</p> <p>宗谷総合振興局農務課のホームページにおいて、今回の取組に関する情報や協力していただく飲食店の紹介、牛乳・乳製品にまつわる情報を発信。</p> <p>&lt;協力店&gt;</p> <p>(1) スーパーマーケット：相沢食料百貨店、シティ、FRESHLY生鮮市場、西條、卸売スーパーユアーズ</p> <p>(2) 飲食店：月うさぎ、レストランKら・せーぬ、稚内空港レストラン</p> <p>(3) その他：みどり湯</p>		
参考	<p>添付資料</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 6月「牛乳月間」牛乳・乳製品消費拡大の取組 概要</li> <li>・ ~料理にミルクを増やソウヤ~ 乳和食レシピ</li> <li>・ &lt;参考&gt; 昨年度の取組について（ホームページより）</li> </ul>		

報道(取材) に当たって のお願い	牛乳・乳製品の消費拡大に向けて、積極的な報道をお願いします。
他のクラブ との関係	同時配付(場所) 同時レク

担当 (連絡先)	産業振興部農務課 農務課長 加藤 宏尚 電話：0162-33-2949 保健環境部保健行政室企画総務課 企画総務課長 堀越 崇行 電話：0162-33-2989
-------------	---

# 6月「牛乳月間」 牛乳・乳製品消費拡大の取組 概要

〔令和5年(2023年)5月22日  
北海道宗谷総合振興局〕

宗谷管内は酪農が盛んな地域であり、生産された生乳は、飲用乳や脱脂粉乳、バターなどに加工され流通していますが、酪農を取り巻く環境は、海外情勢の影響による飼料などの生産資材価格の高騰等を背景に、これまでになく厳しい状況にあります。

こうした背景を踏まえ、管内の主幹産業である酪農や牛乳・乳製品を応援する観点から、牛乳・乳製品を楽しんだり、日頃の生活に取り入れていただく機会の拡大につながるよう、6月の「牛乳月間」において次の取組を実施します。

## 1 牛乳月間とは

6月は、酪農の盛んな地域において放牧が始まっており、冬を牛舎で過ごした牛たちが放牧地で新しい牧草を思う存分に食む時期です。生命力あふれるこの時期、ミルク、これをもたらす命や自然、働く人々に感謝するお祭りやお祝いが世界各地で行われるようになりました。

のことから、平成13年に国連食糧農業機関(FAO)が、6月1日を「世界牛乳の日」とすることを提唱。日本でも、日本酪農乳業協会(現Jミルク)が、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。

## 2 牛乳・乳製品消費拡大の取組内容

### (1) 稚内保健所が考案した「乳和食(牛乳を使った和食)」レシピの作成・配布

稚内市内のスーパー・飲食店等の協力店において、稚内保健所が考案した乳和食(牛乳を使った和食)のレシピを配置します。

なお、協力店のうち、日本最北の銭湯「みどり湯」さんでは、昨年度に協力実施いただいた銭湯と牛乳を楽しむPR発信の取組に加え、牛乳・乳製品を使用したお惣菜を販売いただきます。

### (2) ホームページにおけるPR・情報発信

宗谷総合振興局農務課のホームページにおいて、今回の取組に関連する情報や、協力いただいた飲食店の紹介、牛乳・乳製品にまつわる情報などについて随時発信します。

## 3 主催

北海道宗谷総合振興局(産業振興部農務課・保健環境部保健行政室企画総務課)

## 4 協力店

- (1) スーパーマーケット：相沢食料百貨店、シティ、FRESHLY生鮮市場、西條、卸売スーパーユアーズ
- (2) 飲食店：月うさぎ、レストランKら・せーぬ、稚内空港レストラン
- (3) その他：みどり湯

料理にミルクを増やソウヤ！

～料理にミルクを増やソウヤ！～  
牛乳をもつと食卓に！乳和食レシピ

作成：北海道宗谷総合振興局（農務課・稚内保健所）

## 6月は「牛乳月間」です！

6月は、酪農が盛んな地域では放牧が始まり、冬を牛舎で過ごした牛たちが、草地で牧草を思う存分に食(はむ)季節であり、日本酪農業協会（J ミルク）が、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。

「牛乳月間」において、牛乳・乳製品をよりご家庭の食卓に取り入れていただけますよう、

## 「乳和食」のレシピをご提案します！

### # # 乳和食について # #

乳和食は、みそやしょう油などの伝統的な調味料に「コク味」や「うまみ」を有する牛乳を組み合わせるなど、食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、おいしく和食を食べていただく、新しいスタイルの和食です。

和食に牛乳って本当にあうの？



この皿で、1日に必要なカルシウムの約分の1/2を摂ることができます

北海道の郷土料理「じゅがいもの塩煮」。  
6月の牛乳月間は、「水」の代わりに  
「牛乳」で煮てみよう！  
「いかの塩辛」の代わりに「チーズ」  
をのせて食べよう！



## じゅがいもののミルク煮

### 【栄養価(1人分)】

じゅがいもの塩	中3~4こ	エネルギー	215kcal
牛乳	小さじ1/3	たんぱく質	8.9g
ピザ用チーズ	300ml	脂質	7.9g
パセリ	20g	炭水化物	19.6g
	少々	食塩相当量	1.3g
		カルシウム	240mg

### 【つくり方】

① じゅがいものは皮をむき、食べやすい大きさに切る。(牛乳はじゅがいものがかかるくらい)。火にかけ、ごく弱火で煮る(蓋はしない)。

② ①のじゅがいものを鍋に入れ、牛乳と塩を加える。牛乳はじゅがいものがかかるくらい)。火にかけ、ごく弱火で煮る(蓋はしない)。

③ じゅがいものが煮えたら火を止め、熱いうちにピザのチーズをのせ、蓋をする。

④ 器に取り出し、パセリを飾る。

北海道の郷土料理「じゅがいもの塩煮」。  
6月の牛乳月間は、「水」の代わりに  
「牛乳」で煮てみよう！  
「いかの塩辛」の代わりに「チーズ」  
をのせて食べよう！

### 【栄養価(1人分)】

豚もも肉(薄切り)	70g	大根	50g
生姜	1かけ	もめん豆腐	40g
玉ねぎ	30g	サラダ油	適量
にんじん	15g	だし汁	260g
ごぼう	30g	牛乳	160ml
じゃがいも	100g	みそ	大さじ1
こんにゃく	40g	長ねぎ	10g
しめじ	20g		

### 【つくり方】

① 豚肉は一口大に切り、さっと湯通しする。

② 生姜はみじん切りにし、ごぼうは小さめの乱切りにし、にんじんとごぼうは水にさらす。これじゃがいもは皮をむき、一口大に切り、水にさらす。これにやくは熱湯に通し、手でちぎる。もめん豆腐は角切りにしめじは根を除き、小房に分ける。大根はいちょう切りにする。

④ 鍋にサラダ油を入れ、生姜が立ったら水気を切った野菜、こんにゃくを加え、よく炒める。

⑤ ④にだし汁と豆腐を加えると旨味が逃げずおいしい！

⑥ 火が通つたら、いつたん火を止め、みそと牛乳を加え、再び火にかける。温まつたら小口切りにした長ねぎを散らす。

ポイント！牛乳を入れたら、煮立たせないよう火加減注意！

料理にミルクを増やソウヤ！

料理にミルクを増やソウヤ！

## お魚のミルクみぞれ煮

### 【材料(2人分)】

魚(旬のもの)		2切	(生鮮で計算)
牛乳(煮込み抜き用)	適量		215kcal
塩、こしょう	少々		たんぱく質 15.5g
小麦粉	大さじ2		脂質 11.2g
揚げ油	適量		炭水化物 11.1g
牛乳		100ml	食塩相当量 1.6g
砂糖		小さじ2/3	カルシウム 83mg
酒		小さじ2	
薄口醤油		小さじ2	
生姜		5g	
大根		80g	
長ねぎ		少々	
青しそ		2枚	

### 【栄養価(1人分)】

エネルギー	117kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	2.3g
炭水化物	14.1g
食塩相当量	0.1g
カルシウム	72mg

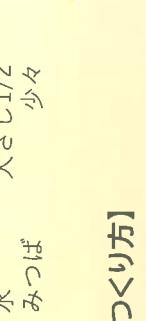
### 【材料(2人分)】

卵	(M)1こ	エネルギー	129kcal
牛乳	200ml	たんぱく質	7.3g
塩	小さじ1/4	脂質	7.1g
豚ひき肉	15g	炭水化物	5.8g
生しょうが	少々	食塩相当量	1.1g
だし汁		カルシウム	127mg
しょうゆ	75ml		
酒	小さじ1/2		
片栗粉	小さじ1		
水	小さじ1		
みつば	少々		

### 【栄養価(1人分)】

エネルギー	117kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	2.3g
炭水化物	14.1g
食塩相当量	0.1g
カルシウム	72mg

### 【つくり方】



### 【つくり方】

- 卵を溶きほぐし、牛乳と塩を加えてよく混ぜてから裏ごしこする。
- 器に①を注ぎ、蒸気の上がった蒸し器に入れる。はじめの2~3分ほどは強火で蒸す。火を弱めて、さらに15~20分くらい蒸す。
- 鍋に豚ひき肉、生しようがを入れて、炒める。この中にだし汁、しょうゆ、酒を加えて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 蒸し上がりたら、②の上に③のそぼろあんをかけ、小さく切ったみつばを散らす。



- 魚は食べやすい大きさに切り、牛乳に浸しておく。
- 魚の水気をふき取り、塩、こしょうをふる。
- 生姜はすりおろし、生姜汁をつくる。
- 生姜に小麦をまぶし、180°Cの油で揚げる。
- 鍋に牛乳と砂糖、酒、薄口醤油を合わせて火にかけ、煮立てたら、④を入れて2~3分煮る。
- ⑤に③を加え、ひと吹きしたら火を止めると、器に盛り、白ねぎと青しその千切りを添える。
- ⑦

## ミルクくずもち

### 【栄養価(1人分)】

エネルギー	117kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	2.3g
炭水化物	14.1g
食塩相当量	0.1g

- 片栗粉、砂糖、牛乳を鍋に入れてよくかき混ぜ、火にかける。木べらでかき混ぜ、モロモロと固まつてきたら火からおろし、余熱でさらにおかき混ぜる。
- ①を熱いうちに、水でぬらした流し箱に流れ入れ、再び火にかけ、粘りが出て、ひとかたまりになるまでよくかき混ぜる。
- 上部黒砂糖を水で煮溶かし、黒蜜をつくる。
- ②が固まつたら水でぬらしたゴムべらで一口大に分け、きなこをまぶし、黒蜜をかける。

