

# 牛乳・乳飲料等のパック表示

「乳及び乳製品の成分規格等に関する命令(乳等命令)」及び「飲用乳の表示に関する公正競争規約」によって、種類やその成分規格・製造法・保存方法・表示基準が定められています。

## ◇牛乳

- ・**種類別名称** 牛乳はすべて「**成分無調整**」です。
- ・**原産地名が商品名**にある場合はその原産地の生乳を100%使用しています(「北海道牛乳」等)。

## ◇特別牛乳

- ・**特別牛乳搾取処理業の許可**を受けた施設でしか製造できない、まさに**特別な牛乳**です。
- ・殺菌方法は63~65℃30分間の低温殺菌処理に限られ、生乳を搾取した場所から移動させることなく(外気に触れることなく)容器に詰められます。

## ◇成分調整牛乳

- ・生乳から、乳脂肪分や水分を減らして**成分の調整をしたもの**(低脂肪牛乳、無脂肪牛乳)で、**原材料は100%生乳**です。
- ・無脂乳固形分は8.0%以上で、乳脂肪分の規定はありません。
  - 低脂肪牛乳** ・生乳から乳脂肪分のみを減らしたもの(乳脂肪分1.5~0.5%)。
  - 無脂肪牛乳** ・生乳から乳脂肪分をほぼ取り去ったもの(乳脂肪分0.5未満)。

## ◇加工乳

- ・**生乳を主原料に乳製品を加えたもの**で、無脂乳固形分8.0%以上と規定されますが、乳脂肪分の規定はなく、乳脂肪分を少なくした低脂肪タイプ、成分を濃くした濃厚タイプがあります。
- ・商品名に「ミルク」「乳」の文字を使うことができます。

## ◇乳飲料

- ・**生乳や乳製品を主原料に、コーヒー、ココア、果汁等を混合したもの**で、乳固形分(無脂乳固形分と乳脂肪分を合わせたもの)を3.0%以上含みます。
- ・無脂乳固形分8.0%以上のものは商品名に「ミルク」「乳」の文字が使える、色物乳飲料(コーヒー等)では4.0%以上でも使えます。ただし、白物乳飲料で異種脂肪(植物性脂肪など)を含むものには使えません。





種類別名称 牛乳

商品名 ○○牛乳

無脂乳固形分 8.3%以上

乳脂肪分 3.5%以上

原材料名 生乳100%

殺菌 130°C2秒間

内容量 1000ml

賞味期限 上部に記載

保存方法 10°C以下で保存してください

開封後の取扱 開封後は、品質保持期限にかかわらず、できるだけ早くお飲みください

製造所所在地 ○○○○○○○○○○○

製造者 ○○○○○

### 牛乳類(飲用乳)の成分規格

種類別名称	生乳の使用割合	成分		衛生基準	
		乳脂肪分	無脂乳固形分	細菌数 1ml当り	大腸菌群
牛乳	生乳100%	3.0%以上	8.0%以上	5万以下	陰性
特別牛乳		3.3%以上	8.5%以上	3万以下	
成分調整牛乳		—	8.0%以上	5万以下	
低脂肪牛乳		0.5%以上 1.5%以下			
無脂肪牛乳	0.5%未満				
加工乳	—	—	8.0%以上	5万以下	陰性
乳飲料	—	乳固形分3.0%以上		3万以下	陰性

### 牛乳の殺菌方法(食品衛生法)

- ・低温保持殺菌(LTLT).....63~65°C、30分
- ・高温短時間殺菌(HTST).....72°C以上、15秒以上
- ・超高温瞬間殺菌(UHT).....120~130°C、2~3秒
- ・超高温瞬間滅菌.....135~150°C、1~4秒

### 牛乳の保存について

- ・牛乳には「賞味期限」か「消費期限」が表示してあります。
- ・保存方法の条件下において未開封の状態では有効な期限です。
- ・消費期限は、主に日持ちしにくい“低温殺菌牛乳”において表示されています。

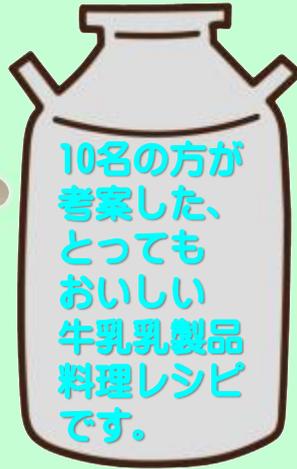
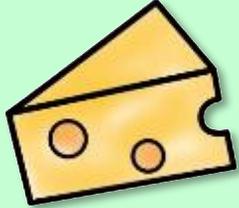


# 令和6年度中国地区 牛乳・乳製品料理コンクール



毎年、牛乳・乳製品の知識普及と消費促進を目的に中国生乳販売農業協同組合連合が主催し、中国四国農政局が後援する牛乳・乳製品を使った料理コンクールが開催されています。昨年11月に開催された料理コンクールは、中国5県の各予選会から選ばれた10作品によって行われ、

島根県 井上 功晃さんの「しじみのシユクメルリ」が最優秀賞に選ばれました。





鳥取県 中野 順子



トットリーノドリア



材料：4人分

生クリーム	200ml	
ご飯	280g	
白いか	2杯	
えび	12尾	
ほうれん草	1束	
玉ねぎ	1/2個	
ベーコン	30g	
白ワイン(又は酒)	小さじ1	} ①
ねばりっこ(又は長芋)	200g	
トマトケチャップ	大さじ2	
マスタード	小さじ1	
白ワインビネガー(又は食酢)	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
カレー粉	小さじ2	
とろけるチーズ	60g	
塩	小さじ1/5	
こしょう	小さじ1/10	
オリーブ油(又はサラダ油)	大さじ1	



作り方

- ① 白いかを捌き、輪切りにする。足は約1cm幅に切る。ほうれん草は下ゆでし、約3cm幅に切る。えびは殻と背ワタを取り除く。ねばりっこをすりおろす。①を混ぜ合わせる。
- ② フライパンにオリーブ油を熱して薄切りにした玉ねぎと1cm幅に切ったベーコンを入れ、塩、こしょうをして炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、白いかとえびを加え白ワインをふりかけて炒める。
- ④ 白いかとえびに8割方火が通ったら、生クリーム・すりおろしたねばりっこ・①を加え煮立ったところへほうれん草を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 耐熱性の皿に温かいご飯を盛り④をかけ、チーズをちらしてオーブントースターで焼き色をつける。



 島根県 井上 功晃



 しじみのシュクメルリ



材料：4人分

牛乳	500ml
鶏肉(もも)	400g
さつまいも	1本(300g)
玉ねぎ	1個(200g)
しじみ	200g
おろしにんにく	大さじ2
薄力粉	大さじ3
サラダ油	大さじ1
バター	20g
しじみ出汁	50cc
醤油	大さじ2
レモン汁	小さじ1
塩	小さじ1
こしょう	0.02
ピザ用チーズ	80g
パプリカパウダー	0.5g(お好みで)
パセリ	0.5g(お好みで)



作り方

- ① とり肉は一口大に切り、塩、こしょう、おろしにんにくに漬けておく。
- ② さつまいもを乱切りにして水と一緒に皿に入れ、ラップをして500Wで5分加熱する。
- ③ しじみを湯がいて瀝し、出汁としじみの身とに分ける。
- ④ 玉ねぎは皮をむき、6等分のくし切りにする。
- ⑤ 鍋にサラダ油をしき、玉ねぎが透明になるまで炒める。
- ⑥ ⑤の鍋にとり肉を加えて炒める。
- ⑦ とり肉に火が入ったら薄力粉を加えて炒め、その後牛乳、バター、しじみの出汁を入れ10分煮込む。
- ⑧ ⑦の鍋にさつまいも、しじみの身を入れて温めた後、チーズを入れて煮込み、レモン汁、醤油を入れて味を調節する。
- ⑨ 皿に盛り、仕上げにパプリカパウダーとパセリで彩る。



島根県 吉川 未那



クリームポテトホワイトソース



材料：4人分

牛乳	200ml
バター	20g
小麦粉	大さじ2
塩	1.5g
こしょう	1~2g
じゃがいも	300g
玉ねぎ	50g
ベーコン	35g (ハーフ-コン4枚)
油	小さじ1
鶏卵	1/2個
パセリ	2g



作り方

- ① じゃがいもの皮をむいて一口大に切り、茹でて柔らかくなったら湯を捨てて弱火にかけながら潰す。
- ② 玉ねぎのみじん切り、1cm角に切ったベーコンを炒めて①に加える。
- ③ バターをフライパンで溶かし、小麦粉大さじ2を加え混ぜたら、牛乳を少しずつ混ぜ合わせる。塩、こしょうで味付けをしたら半分を取り分けておく(A)。残りの半分(B)はもう少しとろみをつけて②に加える。
- ④ (B)のホワイトソースと混ぜたじゃがいもは、12等分にしてラップで軽く形を整え、小麦粉をつけながら再度形を整える。
- ⑤ ④によく溶いた卵を付けて、うすく油をひいたフライパンで焼く。
- ⑥ お皿に盛り、少し温めた(A)のホワイトソースをかけてパセリをふる。



鳥取県 安藤 慎之介



牛〜っと濃厚牛乳豆腐



## 材料：4人分

牛乳	550ml
かつお節	18g
薄口醤油	21g
みりん	6g
塩	2g
片栗粉	5g
ほうれん草	40g
なすび	20g
ミニトマト	4個
柚子の皮	1g
ゼラチン	10g
寒天	4g
水	310ml



## 作り方

- ① 牛乳を85度まで温め、かつお節を加え火を止めて、搾ってこす。
- ② 水300mlを沸騰させ、かつお節を加えて絞らずにこす。
- ③ ②の出汁から150gを取り、寒天を加え2分間沸騰させる。ゼラチンもふやかしておく。
- ④ ①の牛乳に③の出汁、ふやかしたゼラチン、塩、薄口醤油5gを加え型に流し入れる。
- ⑤ あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ ほうれん草はゆでて4cmに切る。茄子は末広に切り、油で揚げる。ミニトマトは湯剥きする。柚子の皮は折れ松葉に切る。
- ⑦ ②の出汁から100gと、薄口醤油16g、みりんを混ぜ沸騰させて水溶き片栗粉でとろみをつける(べっ甲あん)。
- ⑧ 皿に盛り付けてべっ甲あんをかける。



山口県 多里 壱咲



秋の栗一むパスタ



材料：4人分

パスタ	200g	
ゆで栗	200g	
鶏肉	100g	
きのこ類	150g	
玉ねぎ	1個	
はなっこりー	5本	
有塩バター	20g	
牛乳	800ml	} ①
生クリーム	60ml	
粉チーズ	大さじ4	
コンソメキューブ	1.5個	
塩こしょう	適量	
粗挽き黒こしょう	少々	
粉チーズ	少々	



作り方

- ① パスタを塩を加えたお湯でゆでる。
- ② 栗は塩ゆでして半分に切り、中をくりぬき、一部は裏ごしし置いておく。
- ③ 玉ねぎをみじん切り、はなっこりーは小房に分けて塩ゆでし、きのこ類は小房に分ける。
- ④ フライパンにバターを中火で温め、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ⑤ ④に、②・きのこ類・鶏肉を加えさらに炒め、①を加えて煮込む。
- ⑥ ⑤に①を加え、黒こしょうで味を整える。
- ⑦ ⑥を皿に盛り、上に裏ごしした栗・粉チーズを振りかける。



山口県 永井 和泉



ふんわり菊川そうめん入りキムチチヂミ



材料：4人分

〈チヂミ〉	
薄力粉	150g
牛乳	200ml
卵(溶いておく)	2個
いか下足	2杯分
にら	1束
〈たれ〉	
菊川そうめん	100g
キムチ(市販)	150g
塩	小さじ1/2
ごま油	小さじ8
糸唐辛子(お好みで)	少々
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ2
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/2
ごま	大さじ1
小ねぎ	少々

①



作り方

- ① そうめんはさっと茹でて流水で洗い、ザルに取る。
- ② いか下足は、2cmの長さに切る。
- ③ にらは、3cmの長さに切り、キムチは粗く刻む。
- ④ ボウルに薄力粉・牛乳・とき卵・②・③・塩を入れ混ぜる。
- ⑤ 中火で熱したフライパンに、ごま油小さじ1を入れ、①の1/4量を軽く炒め、④の生地1/4量を流し入れ平らにならして焼く。
- ⑥ 焼き色がついたら裏返し、ごま油小さじ1を鍋肌から回し入れ、フライ返しで生地を押し付けながら焼く。
- ⑦ ⑥・⑦をくり返し、4枚の生地を焼く。
- ⑧ ⑧を食べやすい大きさに切り分けて皿に盛り付け、お好みで糸唐辛子をのせる。
- ⑨ 小ねぎを刻み、ごまは軽くすり、①を混ぜ合わせてたれを作り、⑧に添える。



おいしい牛乳・乳製品の料理



中国地区

牛乳・乳製品料理コンクール

主催：中国生乳輸入業者協同組合連合会

後援：農林水産省中国四国農政事務所 協賛：一般社団法人中央酪農会議



広島県 牧野 美月



ミルクィ-deボリューム麻婆！



材料：4人分

〈麻婆ソース〉

牛乳	600ml
米粉	大さじ2
鶏がらスープ	小さじ2
豆板醤	小さじ2
〈具材〉	
厚揚げ	100g
豚ひき肉	100g
しいたけ	2枚
小松菜	40g
人参	50g
かぼちゃ	40g
ごま油	大さじ1
餃子の皮	6枚



作り方

- ① 厚揚げは2cm角に切っておく。  
具材の厚みや大きさはそろえるよう切る。しいたけは薄切り、小松菜は1~2cm、人参、カボチャは短冊切りにする。
- ② フライパンに米粉と牛乳を入れ泡立て器でよく混ぜる。混ざったら中火で加熱する。とろみが出てきたら鶏がらスープで味をつける。
- ③ フライパンにごま油を熱し、かぼちゃ、人参、しいたけ、豚ひき肉、厚揚げを炒める。豆板醤を加え味を調える。最後に小松菜を入れて炒める。
- ④ ②に③を加える。
- ⑤ 餃子の皮を半分に切って、トースターで焼く。麻婆をディップして食べます。



広島県 川口 聖菜



魚介たっぷりミルク天津飯



## 材料：4人分

牛乳	400ml
バター	20g
ごはん	2合
卵	8個
中華スープの素	大さじ1と1/3
片栗粉	大さじ3
小松菜	100g
鮭	160g
鯛	160g
こしょう	適量
水	大さじ6
乾燥キクラゲ	12g



## 作り方

- ① キクラゲを水に入れ戻しておき、千切りにする。フライパンに油をひいて熱し、一口大に切った鮭と鯛を炒める。
- ② ごはん、鮭、鯛、きくらげ、バターを入れ炒める。
- ③ フライパンに油をひき卵を薄く焼く。
- ④ 小松菜をゆでる。
- ⑤ 牛乳、中華スープの素、こしょうをフライパンで熱し、そこに水とき片栗粉をとりみを確認しながら適量入れる。
- ⑥ ⑤で作ったあんかけに小松菜を入れる。
- ⑦ お皿にバターライスを丸く盛り付け上から卵、あんかけをかける。



岡山県 高知 真衣



油で揚げないあげコロツケ



## 材料：4人分

牛乳	300ml
バター	35g
小麦粉	50g
玉ねぎ	90g
しめじ	80g
海老(冷凍)	100g
海老(冷凍)飾り用	8匹
サラダ油	適量
油揚げ(長揚げ)	4枚
コンソメ(顆粒)	小さじ2
塩	適量
塩こしょう	適量
きぬさや	5本
白だし	小さじ2
栗の甘露煮	4粒
ミニトマト	8個



## 作り方

- ① 海老を解凍し、飾り用以外のものは一口大に切り、玉ねぎはみじん切り、しめじはばらしておく。
- ② 耐熱容器に小麦粉を入れ、牛乳を少しずつ加えながらダマにならないように混ぜ合わせる。
- ③ ②にバターと①を入れ、ラップをして700Wで6分、様子を見ながら加熱する。
- ④ ③をよく混ぜ合わせ、ラップなしで700Wで3分加熱する。(加熱して、ゆるかったら30秒ずつ追加で加熱する)
- ⑤ ④をよく混ぜ、塩・塩こしょう・白だしで調味する。
- ⑥ 油揚げはキッチンペーパーで油を少しとり、麺棒で伸ばして切り込みを入れて開き、裏返す。
- ⑦ ⑥に⑤と小さく切った栗の甘露煮を詰めて口を閉じ、飾り用の海老をのせる。
- ⑧ アルミホイルにサラダ油をひき、トースターで焼き色がつくまで13分くらい焼く。
- ⑨ 皿に盛り、ゆでたきぬさやを千切りにしてのせ、プチトマトを付けあわせる。



岡山県 原田 一樹



まじでとろける ババロアのクリームスープ



## 材料：4人分

牛乳	140g
バター	15g
生クリーム	100g
粉ゼラチン	小さじ2
卵黄	30g
砂糖	7g
水	330g
玉ねぎ	40g
ベーコン	25g
コンソメ(固形)	6.5g
塩・胡椒	少々
ブラックペッパー	適量
オリーブオイル	適量
イタリアンパセリ	適量
ミックスナッツ	適量
粉チーズ	適量
サラダ油	適量

### 【ババロア】

- ① 粉ゼラチンを水(大さじ1)でふやかしておく。
- ② 小鍋に卵黄・砂糖・牛乳・コンソメ(1.5g)を入れて混ぜ、弱火で沸騰直前まで温める。
- ③ 火から外し、水でふやかしておいたゼラチンを加えて混ぜる。
- ④ ③を人肌程度に冷ます(急いでいるときは氷水に当てて冷ます)。
- ⑤ 別のボウルで生クリームを7分立てにする。
- ⑥ ④に⑤を加えて泡立てないようによく混ぜる。
- ⑦ サラダ油を塗った型に⑥を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

### 【スープ】

- ① ベーコンは1cm角、玉ねぎは0.5cm角に切る。
- ② 鍋にバターとオリーブオイルを熱して、焼き色がつくくらいまで①を炒める。
- ③ 水とコンソメ(5g)を加えて少し煮詰める。
- ④ 塩・胡椒で味を調える。
- ⑤ ミックスナッツをフライパンで炒り、包丁で軽く刻む。

### 【仕上げ】

- ① お皿にババロアを盛る。
- ② ババロアの上にミックスナッツ・ブラックペッパー・粉チーズをふりかけ、イタリアンパセリを飾る。
- ③ ババロアの周りに強火で沸かせたスープを注ぐ。



## 作り方