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、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℃2秒間
内容量	1000ml
賞味期限	上部に記載
保存方法	10℃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）

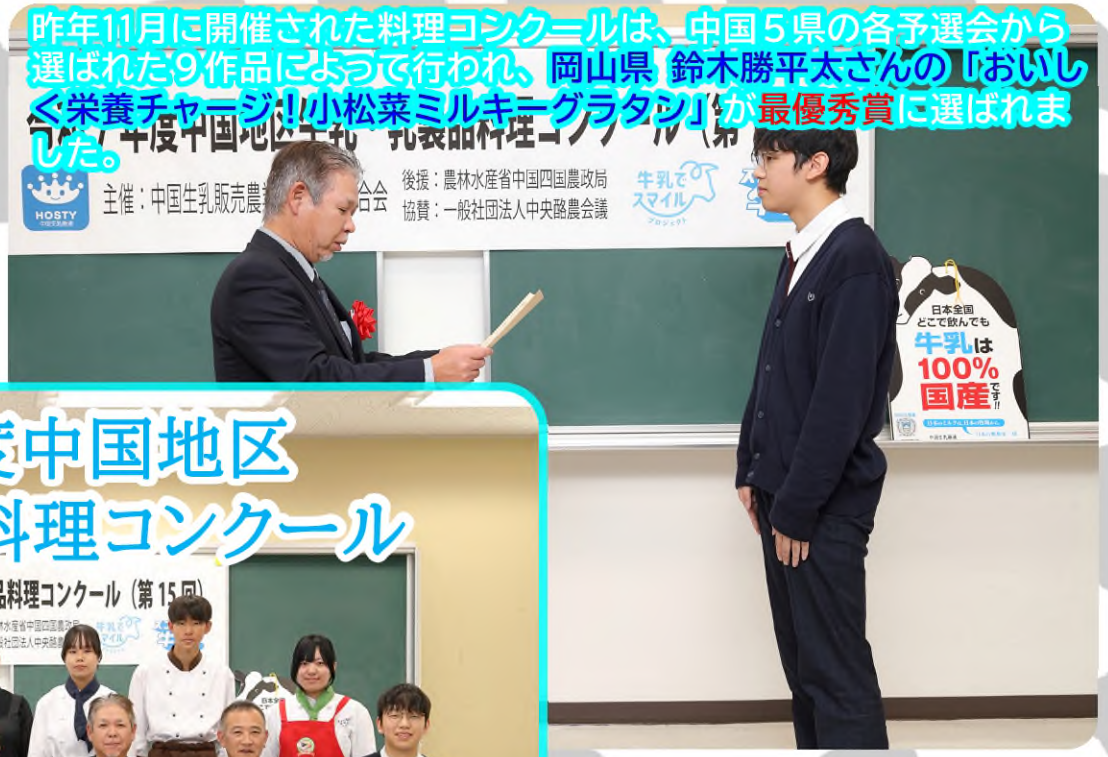
・低温保持殺菌（LTLT）・・・・・・・・・・63～65℃、30分
・高温短時間殺菌（HTST）・・・・・・72℃以上、15秒以上
・超高温瞬間殺菌（UHT）・・・・・ 120～130℃、２～３秒
・超高温瞬間滅菌・・・・・・・・・ 135～150℃、１～４秒

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。

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会が主催し、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9作品によって行われ、岡山県 鈴木勝平太さんの「おいしく栄養チャージ!小松菜ミルキーグラタン」が最優秀賞に選ばれました。



令和7年度中国地区
牛乳・乳製品料理コンクール

出場者・出場料理紹介

９名の方が考案した、とってもおいしい牛乳乳製品料理レシピをご紹介します！

今日の晩御飯の参考にしてはいかがでしょうか。

鳥取県　岡本静寧さん

特に工夫した点
見た目は牛乳そのままですが、味は牛乳が苦手な方でも食べやすいようにしました。また、おにぎりの中に牛肉がかくれているのでくずした時に出てくる楽しさもあります。

材料

＜材料・・・４人分＞

牛乳	400ml
めんつゆ（４倍）	大さじ２
こぶ茶	小さじ１
白ねぎ	50ｇ
ラー油	８ml
牛肉（こまぎれ）	100ｇ
水	大さじ１
濃口しょうゆ	大さじ１
みりん	大さじ１
上白糖	小さじ１
おろししょうが	小さじ1/2
生米	300ｇ
白ごま（いりごま）	大さじ３
すりごま（白）	大さじ３
大葉	８枚

ギュウ牛茶づけ

作り方

①牛肉をキッチンばさみでこまかく切る。
②水、しょうゆ、みりん、砂糖、おろししょうがをフライパンに入れ沸騰したら①の牛肉を入れる。
③牛肉にタレを分けながら、汁気をとばしバットに取り出しておく。
④大葉を細切り、白ねぎを輪切りに切る。
⑤炊いたご飯に、白いりごま、すりごま、大葉を加えて混ぜる。
⑥ラップをひいた茶碗に⑤のご飯を入れ、まん中に③の牛肉を入れる。
⑦残り半分のご飯をかぶせるように入れ、三角ににぎる。
⑧ラップをはずして⑦のおにぎりを茶わんに入れ、ねぎをちらす。
⑨③の鍋に牛乳・めんつゆ・こぶ茶を入れ混ぜる。
⑩⑨を沸騰させないように温める。
⑪⑧のおにぎりに⑩のつゆをそそぎ、ラー油を回し入れる。
⑫トッピング用にとっておいた牛肉と白ねぎをのせ、完成。

鳥取県　山田詩音さん

特に工夫した点
本来、リゾットにはない
シャキシャキ感を
鳥取県の長いもで
つけてみたり、
大葉を加えたことで
よりさっぱりとし
食べやすくしました。

材料

＜材料・・・４人分＞

牛乳	400ml
有塩バター	20ｇ
水	600cc
コンソメ（固形）	２個
玉ねぎ	１個
明太子	大さじ８（４本程度）
生米	230ｇ
あらびきこしょう	適量
刻みのり	適量
青ネギ	２本
大葉	４枚
長いも	200g
酢	少々

長いもシャキシャキ！ミルクリゾット

作り方

①玉ねぎをみじん切りにする。
②長いもは1㎝のさいの目切りにし、酢の入れた水にさらしておく。
③明太子は薄皮をとり、中身をとり出しておく。
④フライパンにバターを入れ玉ねぎを炒める。
⑤玉ねぎが炒まったら水切りした②を入れる。
⑥水を入れた後、炊いたごはん、コンソメを入れ、ひと煮立ちさせる。
⑦水が半分くらいになったら牛乳と③を入れ水分がある程度なくなるまで煮る。
（③はトッピング用に少し残しておく。）
⑧粗挽きこしょうで味を整えたら皿に盛り付ける。
⑨お好みで青ネギ、大葉、刻みのりをのせる。

島根県　田邊なつきさん

特に工夫した点
ザジキソースはギリシャ発祥のソースです。そこにアレンジでスキムミルクを加える事でさっぱりとしながらもミルキーな旨みを感じるソースにしました。
牛乳でカッテージチーズを作ることでフレッシュな風味を味わえるようにしました。

材料

＜材料・・・４人分＞

牛乳	500ml
鶏肉（もも）	600ｇ
ギリシャヨーグルト(A)	120ｇ
ギリシャヨーグルト(B)	240ｇ
レモン汁(A)	24ml
塩こしょう(A)	５ｇ
ベビーリーフ	80ｇ
黄パプリカ	80ｇ
ミックスナッツ	28ｇ
イタリアンサラダパック	160ｇ
スキムミルク	24ｇ
穀物酢	大さじ２
きゅうり	180ｇ
ディル	４ｇ
レモン汁（B）	20ml
塩こしょう(B)	４ｇ
アーリーレッド	100ｇ
ミニトマト	100ｇ
塩	１ｇ
サラダ油	大さじ２

ミルキーザジキソース風ご馳走サラダ

作り方

①とり肉、ヨーグルト(A)、塩こしょう（A)、レモン汁(A)をジップロックに入れ、よく揉んで漬ける。
②きゅうりをすりおろし、キッチンペーパーで水気がなくなるまで絞る。ディルは粗みじん切りにする。
③ベビーリーフ、サラダパックは水にさらす。アーリーレッドは薄切りにして水にさらす。パプリカは一口大に切る。ミニトマトは半分に切る。ミックスナッツは粗く砕いておく。
④【カッテージチーズを作る】牛乳を弱火で温め沸騰直前に火からおろす。酢を入れてかき混ぜ、チーズが出来たら、ザルとキッチンペーパーで漉し、よく絞り塩と混ぜる。残ったホエイは⑥で利用する。
⑤フライパンに油をしき、①の漬け汁を軽く拭き取り、皮を下にして並べ、弱火で加熱する。一回り小さいフタで押さえながら10分程度焼き、裏返してごく弱火で７分焼く。
⑥ヨーグルト(B)、スキムミルク、レモン汁(B)、塩こしょう(B)、②を混ぜわせる。④のホエイを加えながらソースを作る。
⑦皿に③を盛り付け、その上に削ぎ切りにした鶏肉をのせる。⑥のザジキソースを全体にかけて完成。

島根県　土江栞凪さん

材料

＜材料・・・４人分＞

牛乳	250ml
豚バラ肉	300ｇ
キャベツ	80ｇ
にんじん	20ｇ
油あげ	35ｇ
エリンギ	50ｇ
バター（有塩）	10ｇ
コンソメ顆粒	12ｇ
塩こしょう	1ｇ
薄力粉A	30ｇ
ブラックペッパー	1ｇ

ミルク煮ミルフィーユ

作り方

①にんじんは厚さ２mmの短冊切り、エリンギは縦５cm厚さ２mmにスライスする。キャベツ、油あげを５cmに切る。
②①のにんじんを柔らかくなるまで鍋で茹でる（５分程度）。
③キャベツ→エリンギ→にんじん→油あげ→キャベツの順で層を作り、豚バラで巻いて薄力粉Aをまぶす
④鍋にバターを溶かし、③を焼く。全体に焼き目が付いたらコンソメと湯200ml、牛乳を加え沸騰しない様に煮詰める。(20分程度)
⑤④を取り出し、半分に切り皿に盛る。鍋に残った牛乳に水溶き薄力粉Aの残りを加え、とろみが付くまで煮る。塩こしょうで味を整える。
⑥⑤のミルクソースを上からかけ、ブラックペッパーをかけて完成。

岡山県　鈴木勝平太さん

特に工夫した点
ホワイトソースに小松菜の葉をペースト状にして混ぜ込み、牛乳のカルシウムと小松菜の相性の良さを活かしました。小松菜はシュウ酸が少なく、カルシウムの吸収を妨げにくい上、ビタミンCや　βカロテンも豊富で栄養バランスもアップ。葉をペーストにすることで野菜嫌いでも食べやすくし、茎も細かく刻んで具材に加え、食感と彩りをプラスしました。

材料

＜材料・・・４人分＞

牛乳	400mℓ
バター	40ｇ
生クリーム	100mℓ
小松菜	200ｇ
鶏むね肉（ももでも可）	300～350ｇ
むきえび（茹で済み）	160ｇ
ホワイトマッシュルーム大	３個
にんじん	130ｇ
たまねぎ	200ｇ
マカロニ	100ｇ
塩胡椒	少々
コンソメ（顆粒）	小さじ２
薄力粉	大さじ６
オリーブ油	小さじ１
塩	ひとつまみ
ピザ用チーズ	適量

おいしく栄養チャージ！
小松菜ミルキーグラタン

作り方

①にんじんをよく洗い、皮を剥かずに半月切りにする。
②ホワイトマッシュルームの石づきを取り、湿らせたキッチンペーパーで汚れを拭き取り、３～５㎜の厚さでスライスする。
③玉ねぎは３～５㎜の厚さでスライスする。
④鶏むね肉は皮と余分な筋や脂を取り除き、繊維を断ち切るように一口大にそぎ切る。
⑤小松菜を葉と茎で切り分け、葉の部分を30秒ほど茹でてから、牛乳200mℓと一緒にミキサーでペースト状にして、ざるで漉す。茎の部分は２～３㎝の長さに刻む。
⑥沸騰したお湯に塩を入れ、マカロニを４分茹でる。
⑦鍋にバター30ｇ、オリーブ油を入れて、鶏むね肉→マッシュルーム→にんじん→たまねぎ→むきえび→小松菜の茎の順に入れて炒め、コンソメ小さじ１・塩胡椒少々を入れて味をつける。
野菜がしんなりしてきたら、バター10ｇを入れる。薄力粉大さじ４を入れて完全に混ざり黄色くドロッとしてきたら、牛乳200mℓと⑤の小松菜ミルクを入れ、薄力粉大さじ２を入れながら、とろみを調整する。
具材とホワイトソースがなじんでまとまってきたら、生クリームを入れ、残りのコンソメと塩胡椒で味を調整し、⑥のマカロニを入れる。
⑧容器にバターを塗って、⑦を入れ、ピザ用チーズをまぶし、230℃で予熱したオーブンで５～10分焼き、チーズに焼き色がついたら完成。

岡山県　鈴木心優さん

特に工夫した点
春巻きの皮を使うことで
衣をつける手間を省いて、
カリカリのクリーム
コロッケ風にしました。

材料

＜材料・・・４人分＞

牛乳	450mℓ
バター	30ｇ
アスパラガス	８本
トマト	１個
小麦粉	35ｇ
塩	少々
こしょう	少々
コンソメ	小さじ２
春巻きの皮	８枚
オリーブオイル	大さじ２
揚げ油	適量

夏野菜のクリームコロッケ風春巻き

作り方

①フライパンでバターを溶かし、小麦粉を入れ、弱火で炒める。
②温めた牛乳を少しずつ入れ、コンソメ・塩で味を調える。
③ひと煮立ちしたら、こし器でこして粗熱を取る。
④アスパラガスを８ｃｍ長さに切る。
⑤フライパンにオリーブオイルをひき、アスパラガスを焼き、塩・こしょうをする。
⑥トマトは種をとり、１ｃｍ角に切る。
⑦春巻きの皮で、③・アスパラガス・トマトを巻く。
⑧１６０℃の揚げ油で揚げたら完成。

材料

＜材料・・・４人分＞

白玉粉	150ｇ
牛乳	120ml
生クリーム	30ml
ねりごま（黒）	30ｇ
つぶあん	80ｇ
クリームチーズ	45ｇ
大葉	８枚
有塩バター	20ｇ
塩こんぶ	８ｇ
藻塩	少々

作り方

①白玉粉に牛乳と生クリームを少量ずつ入れ混ぜ合わせ、耳たぶぐらいの軟らかさの生地にする。
②①の生地を「4：１」に分け、少ない方にねりごま（黒）を混ぜ合わせ、色付けする。
③大葉は茎の部分を取り除き、４枚は1/2の大きさにする。クリームチーズとつぶあん、生地（白・黒）はそれぞれ８等分に分けておく。
④生地（白）で1/2にした大葉、つぶあん、クリームチーズに軽く藻塩をふったものを包み込み形を整える。生地（黒）で牛模様をつける。
⑤フライパンにバターを入れ、中火で４の両面を返しながら、焼き色がつくまで火を通す。
⑥大葉を敷いた皿に盛り付け、塩こんぶを添えて完成。

山口県　岩﨑芽衣さん

特に工夫した点
牛乳豆腐を作る時に
出来るホエイで、
ドレッシングを作りました。

材料

＜材料・・・４人分＞

【牛乳豆腐】
- 牛乳 1000ml
- レモン汁 大さじ５
- 豚肩ロース薄切肉 ８枚
- 塩 適量
- こしょう 適量
- パセリ ２ｇ
- 小麦粉 適量
- とき卵 適量
- パン粉 適量
- 揚げ油 適量

【付け合わせ】
- キャベツ ２枚
- 赤玉ねぎ 1/4個

【ホエイオーロラソース】
- ミニトマト ４個
- マヨネーズ 大さじ２
- ホエイ 大さじ１
- A ケチャップ 大さじ１
- A 砂糖 小さじ1/2
- A ブラックペッパー 適量

牛乳豆腐とんかつ

作り方

〈牛乳豆腐〉
①鍋に牛乳を入れ加熱し、沸騰直前にレモン汁を加え火を消す。
②ザルにペーパーを敷き、①を入れて水気をよく切る。
〈とんかつ〉
③②に、みじん切りにしたパセリを加えよく混ぜ、８等分に分ける。
④豚肉に塩・こしょうし、③をのせて中身が見えないようにしっかり巻く。
⑤小麦粉・卵・パン粉の順につけ、180℃の油で焼き色がつくまで揚げる。
⑥キャベツは千切りに、赤玉ねぎは薄くスライスして水にさらす。
⑦⑤を斜めに切り、⑥と一緒に皿に盛り付ける。
〈ホエイオーロラソース〉
⑧トマトをみじん切りにし、水気をよく取る。
⑨マヨネーズにホエイを少しずつ入れよく混ぜる。
⑩⑨にAを加えてよく混ぜ、⑦の上にかける。

材料

＜材料・・・４人分＞

牛乳	300ml
バター	40ｇ
小麦粉	大さじ４
玉ねぎ	1/2個
ベーコン	48ｇ
マカロニ	25ｇ
牛乳パン	４個
ピザ用チーズ	100ｇ
塩こしょう	少々
バジルの葉	少々
プロセスチーズ	24g
ブラックペッパー	少々
ピンクペッパー	少々
トマト	1/2個
トマトジュース	300ml
にんにく	少々
片栗粉	小さじ２
塩	少々
タバスコ	少々
オリーブ油	大さじ１

作り方

①パンの上部を切り落とし、中身をくり抜いて器にする。
②①の中身を細かくちぎる。
③マカロニを茹でる。
④玉ねぎ・ベーコンを薄切りにし、プロセスチーズを４等分に切る。
⑤鍋にバターを溶かし④を炒め、玉ねぎがしんなりしたら、小麦粉を加えてよく混ぜる。
⑥⑤に牛乳を少しずつ加え、ダマにならないようによく混ぜ、とろみがついたら、塩こしょう・ブラックペッパーを入れ、②、③を加えて混ぜる。
⑦①に④のチーズを入れ、⑥をたっぷり詰める。
⑧上にピザ用チーズをたくさんのせ、「雪山」のようなドーム型にする。
⑨220℃のオーブン上段で7分、チーズがこんがりするまで焼く。
⑩にんにくをみじん切りにしオリーブ油で炒め、トマトジュース・トマトを入れ煮込み、塩・片栗粉・タバスコを加える。
⑪⑨を⑩にかけ、ブラックペッパー・ピンクペッパーを回りに散らし、上にちぎったバジルを飾る。