

特集
牛乳愛^{ラブ}



作り手のこだわりが光る
「ご当地牛乳」飲み比べ



北は北海道から南は沖縄まで、日本の各地で生産されている牛乳。

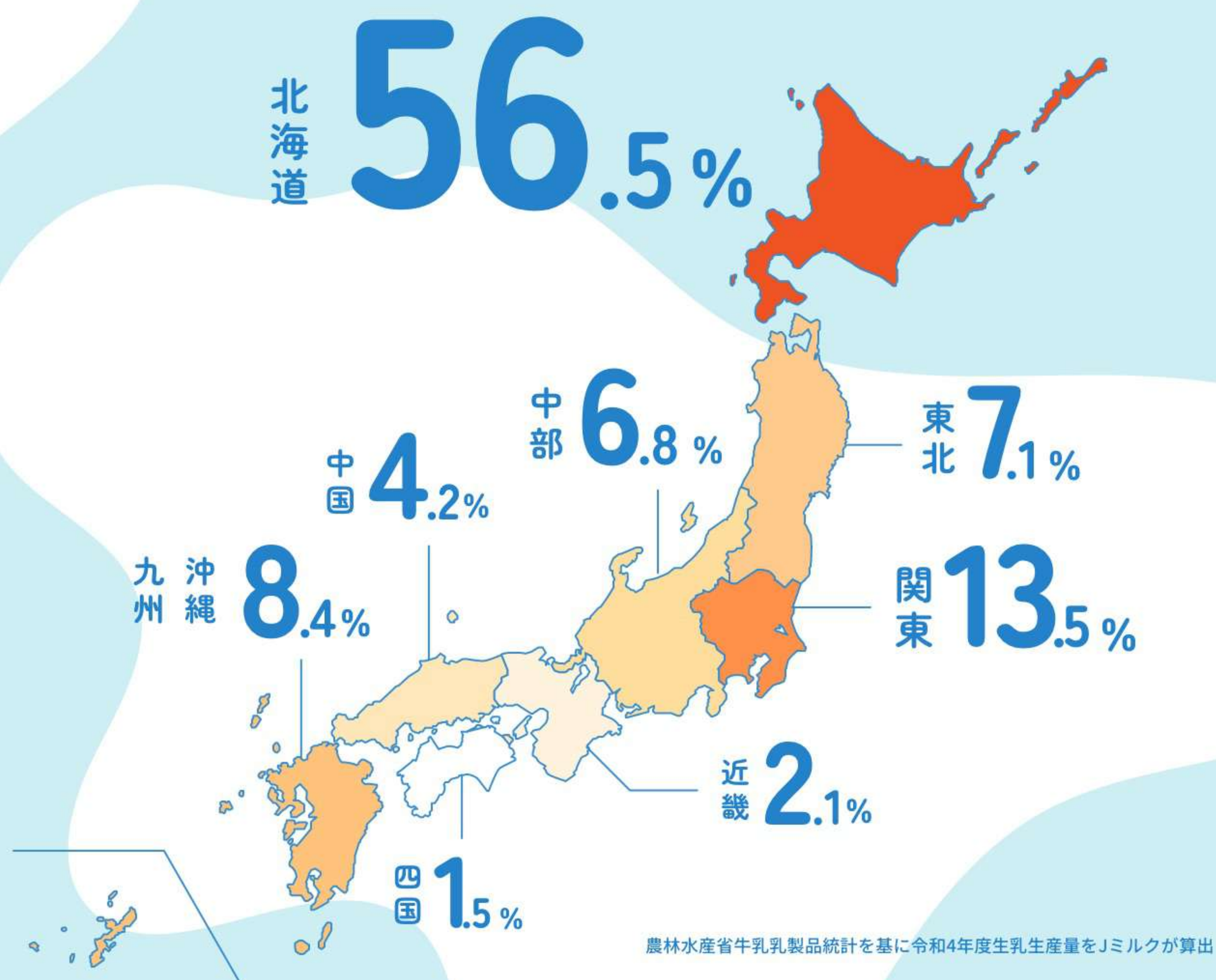
乳業メーカーごとに、また牧場ごとに、牛乳の味わいには作り手の個性が表れます。

今回は全国各地で作られた作り手のこだわりが光るご当地牛乳をご紹介します。

全国各地で作られている！

全国エリア別 生乳の生産割合

牛乳や乳製品の原料となる生乳（搾ったままの牛の乳）は全国各地で生産されています。生産量No.1といえば、やはり酪農が盛んな北海道ですが、ほかのエリアでも酪農が行われていることがわかります。こうした多様な生乳生産地から、さまざまなご当地牛乳が生まれています。



\\ ミルクマイスター® 高砂 おすすめ //

★ こだわりが光る ★

ご当地牛乳 6 選！

600種類以上の牛乳を飲み比べているミルクマイスター® 高砂さんが、
牛の種類や飼育、殺菌方法など、牧場独自のスタイルがストレートに反映された、
作り手のこだわりが光るご当地牛乳を厳選。

さらに料理家で食育インストラクターの和田明日香さんにそれぞれの牛乳を飲み比べていただきました。

ミルクマイスター® 高砂さん

1983年、山形県寒河江市生まれ。物心ついた頃からの牛乳好きで、
飲んだ牛乳は600種類以上。名古屋学芸大学デザイン学科卒業後、
広告制作会社勤務を経て独立し、“牛乳をこよなく愛するグラフィックデザイナー”
として活動。世界中の牛乳を探索しつつ、オススメの牛乳や、
牛乳の楽しみ方など、牛乳の魅力を発信している。
アニメ「ミルクのケビン」監督。

公式サイト



料理家・食育インストラクター 和田明日香さん

東京都出身。3児の母。料理愛好家・平野レミの次男と結婚後、
修業を重ね、食育インストラクターの資格を取得。
まったく料理ができなかった自身の経験を活かし、
生活に寄り添った手軽でおいしい料理が人気を集める。
最新著書に『楽ありや苦もある地味ごはん』（主婦の友社）など。



01

(株) 明治 明治おいしい牛乳

牛乳が苦手な人でも飲みやすいスッキリした後味



最初は「明治のおいしい牛乳」。発売から20年以上愛されているロングセラーで、飲んだことがある方も多いのではないのでしょうか。

最初だけに他と比較できないのでコメントが難しいですが、甘みを強く感じます。またスッキリしていて後に残らないですね。



牛乳が苦手な人は、牛乳の後味を理由にする方が多いようなのですが、それをなくすために「ナチュラルテイスト製法」という独自製法を採用しています。後味の原因は、加熱殺菌の際に牛乳に含まれる酸素が風味を変えてしまうことだと突き止め、殺菌前に酸素を減らすことで、軽やかで爽やかな後味を実現しています。

バランスが取れていて、みんなが飲みやすい牛乳ですね。また発売当初、牛乳のパッケージとしてはスタイリッシュなイメージで革新的だった記憶があります。



チェック!



栃木県産の生乳にこだわって生産している栃木明治牛乳(株)など、全国各地の明治およびグループ会社の生産拠点で、同じナチュラルテイスト製法を用いて作られています。



牛乳のイメージを変えた、洗練されたデザインですね。グラフィックデザイナーの佐藤卓さんが手がけたもので、当時はデザイン業界でもとても話題になりました。



明日香さんの飲んだ感想

🥛 味わい 甘さ強し ———— 旨み強し 🥛 口当たり さらっと ———— 濃厚

02

協同乳業(株) 東京牛乳

東京都産生乳を100パーセント使用し都内で販売される地産地消ブランド



うん、かわいい感じ!牛乳プリンを食べた時のように、食べ始めや、食べた後に余韻が残る感じに可愛さを感じます。



かわいいというのはユニークでピッタリな表現ですね。乳脂肪分の年間平均値が3.9パーセントと比較的濃いので、まろやかな口当たりで味にまろみがあるんです。メイドイン東京のブランドです。

東京でも牛乳を作っているってことは、あまり知られてないと思います。



多摩の酪農家さんの生乳を、同じ多摩にある日の出町の工場で新鮮な生乳のまま殺菌処理して、都内で販売しています。まさに地産地消の牛乳ですね。



多摩地区の酪農家から集乳した生乳を、西多摩郡日の出町にある工場にて殺菌パックして出荷。最も遠い牧場でも工場の40キロメートル圏内にあります。

明日香さんの飲んだ感想

🥛 味わい 甘さ強し ———— 旨み強し 🥛 口当たり さらっと ———— 濃厚



03

(株) べっかい乳業興社 べっかいの牛乳屋さん

90度30秒殺菌ならではの旨み。三角パックもかわいい



これは、牛乳特有の甘さはありますが、
すごく控えめで、むしろ酸味やキノコのような香りと旨みを感じます。
複雑な味わいですね。

殺菌温度90度で30秒間と、一般的な牛乳より低い温度で殺菌しているの
で、生乳の風味が割と残っていて、それが旨みにつながっています。
また摩周湖の伏流水を飲んで育った牛から搾った生乳なので、
飲み心地はすっきりしています。今では日本で唯一となった三角パックの
牛乳という点も魅力です。



見た目がかわいくていいですね。これまでの2本はスイーツなイメージなの
に対して、これは旨みが強く、甘さが邪魔をしないので料理に使ってみたい
と思いました。キノコのポタージュやグラタン、
クリーム系パスタに合いそうですね。



北海道の根室半島と知床半島の
間に位置する野付郡別海町は、乳
牛頭数約11万を数え、生乳生産量
日本一を誇る酪農王国。広大な草
原と澄みきった空気の下、新鮮な
生乳が毎日生産されています。



明日香さんの飲んだ感想

味わい 口当たり
甘さ強し ———— 旨み強し さらっと ———— 濃厚



牛乳を味わう際のポイントって何ですか？



色や香りにも個性があるので、まずはそれを楽しんでほしいですね。
そして実際に飲んだら、飲み始めの味と後味でどうい変化が
あるかを確かめてみてください。また甘みや旨みをしっかり
味わいたいなら、冷蔵庫から出して少し常温に近づけてから
飲むのもおすすめです。



牛乳は生きものが
出してくれていることを
実感します

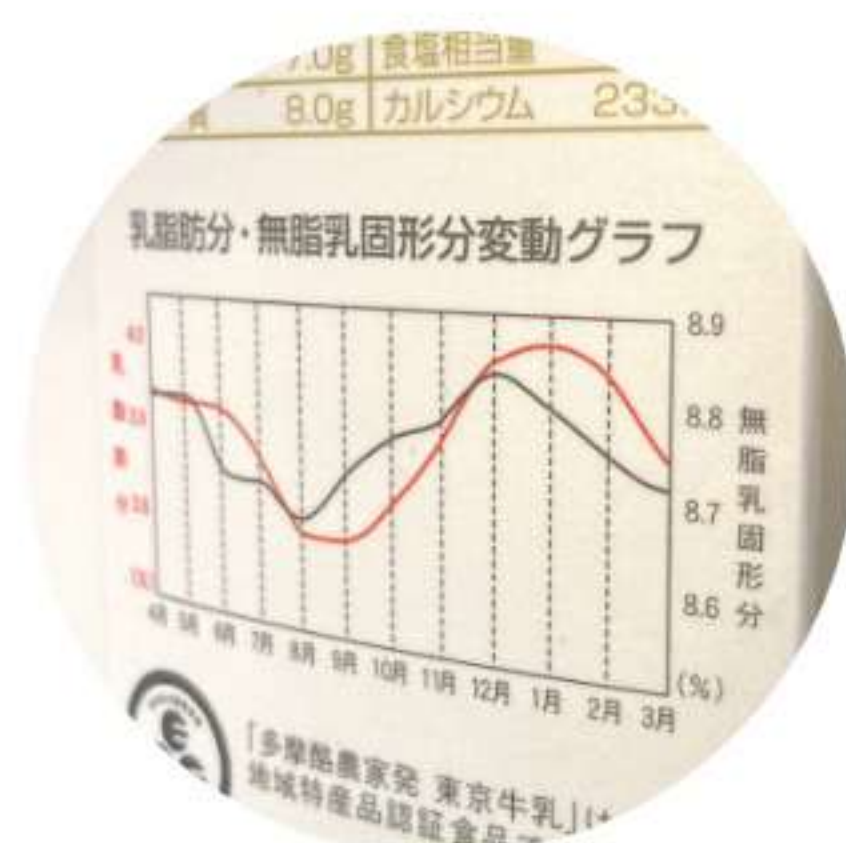
牛乳にも旬はあるんですか？



夏は牛が水を多く飲むので、牛乳も水分が多めでスッキリした味わいになります。
反対に冬は脂肪分の割合が高くなって濃厚な味わいになります。だから冬が牛乳の
旬だという人は多いですね。意識している方は少ないかもしれませんが、季節を通
じた風味の変化を感じられるのも牛乳の魅力のひとつです。

チェック!

牛乳によっては、パッ
ッケージ裏に年間の乳脂
肪分の変化を表すグラ
フを記載しているもの
もあります。



そういうお話を聞いたり、こうして飲み比べ
てみると、牛乳ってやっぱり生きものが餌を
食べて出してくれているものなんだって実感
しますね。これだけ味に個性がある。酪農家
の皆さんをリスペクトしますし、余剰牛乳の
廃棄の問題もなんとかしなきゃって気持ちが
強くなりました。





らくのうマザーズ 大阿蘇牛乳

(熊本県酪農業協同組合連合会)

常温で長期保存できるロングライフ牛乳



う〜ん、これもおいしい！

阿蘇の新鮮な生乳を使っていて、風味豊かで、後味としてしっかり残る甘みが特徴です。飲み始めの味わいは一般的な牛乳と同じですが、後味が違いますか？



違いますね。これは例えるとモッツアレラチーズですね。甘みとうま味のバランスがいい。牛乳が苦手じゃない人にとっては、これぞ牛乳とを感じる味だと思います。



この牛乳一番の特徴は「ロングライフ牛乳」といって、未開封なら常温で長期保存できます。殺菌温度やパックにアルミを使うなどの工夫によって、風味を保ったまま長く保存できるんです。



熊本県阿蘇山麓産の新鮮な生乳を100パーセント使用。常温保存できるので、日常的に利用しながら、いざという時のための備蓄用としても便利。

明日香さんの飲んだ感想

🥛 味わい

甘さ強し |-----●-----| 旨み強し

🥛 ロ当たり

さらっと |-----●-----| 濃厚

(株) タカハシ乳業 ジャージー低温殺菌牛乳

貴重なジャージー牛の生乳を使った 旨みたっぷりの低温殺菌牛乳

パッケージに書いてありますが、乳脂肪分の年間平均値が4.5ってすごいですね。



日本の乳牛の約99パーセントはホルスタイン種で、残り1パーセントがジャージー種やブラウンスイス種です。この牛乳はその貴重なジャージー牛の生乳を使い、低温殺菌しています。低温殺菌なので乳脂肪分の割には後味はそこまで重くなくて飲みやすいと思います。飲み始めの旨みのインパクトと、飲んだ後のさらっとした感じの対比がおもしろい牛乳です。

う〜んこれはもはや出汁ですね。甘さがすごい！めんつゆで割ったら、そのままそうめんなどのスープとして成立しちゃいそう。めっちゃおいしい。これは贅沢な牛乳ですね。



明日香さんの飲んだ感想

🥛 味わい

甘さ強し |-----●-----| 旨み強し

🥛 ロ当たり

さらっと |-----●-----| 濃厚



群馬や山梨の高原の牧場でびのびと育つ乳牛。有機JAS認証を受けた牧場の乳牛はほとんどが放牧で、飼料の95パーセント以上が自然の牧草です。



山本牧場 養老牛放牧牛乳



草だけを食べて育った牛の生乳を使用。自然が作りだした旨みのスープ

この牛乳は、色からしてかなり違いますね。真っ白ではなくて、黄色くて少し緑も入っているような。あっ、フタを取ったら牛乳の上にクリームの層が見えます。



この牛乳や先ほどのジャージー低温殺菌牛乳は、脂肪球を均質化していない、いわゆる「ノンホモ牛乳」です。ノンホモ牛乳は静置しておくと、上部に天然の生クリームの層が自然にできるんです。この「クリームライン」も旨みのかたまりでおいしいですよ。



本当だ、おいしい。牛乳のほうも、まるでスープですね。料理ですよ、これは。一般的な牛乳のイメージとはまったく違うものですね。



搾乳時間以外はすべて外で生活している山本牧場の牛たち。農業と化学肥料を使わずに牧草を育て、夏は放牧草をそのまま、冬は越冬用に保存した草を食べています。



ノンホモ牛乳ならではのクリーム。そのまま食べてもおいしいし、コーヒーなどに入れて楽しむのもよし。

明日香さんの飲んだ感想

味わい

甘さ強し

口当たり

さらっと

旨み強し

濃厚

今回飲んだ牛乳では、どれが好きですか？

どれも好きですが、あえて“推し牛乳”をあげるなら東京牛乳かな。都民なので応援したいという気持ちも合わせて、総合的に。飲み物として選ぶなら、旨み系より甘み系ですね。旨み系のは「どんなポタージュにしようかな」とか、仕事柄つい料理のことを考えてしまって気が休まらなさそう（笑）。それにしても、牛乳の味を知っていたはずなのに、全然わかっていなかったなって気づきました。普段牛乳を選ぶ時、値段やパッケージなど味以外の部分で判断していた気がします。料理に使う時も、牛乳であればどれでもいいと思っていたかも。でも使う牛乳によって料理の味が全然変わっちゃうぐらい違いますね。

プリンをいろんな牛乳で作り比べたことがあります、かなり変わりますよ。

牛乳 トーク

飲み比べてみることで
楽しみの幅を広げよう

明日香さんが飲み比べた
牛乳テイスティングマップ

牛乳って、どんな牛乳もみんな「牛乳」でひとくくりになれがちじゃないですか。例えばワインなら、シャルドネやボルドーみたいにぶどうの品種や産地によってハッキリ名前が違う。そういう感じになったら状況が変わるのかな。

そうですね。お米の「青天の霹靂」とか、「ゆめぴりか」みたいにネーミングにインパクトがあると、銘柄買いしやすくなる。逆を言えば、牛乳にはまだそういう伸びしろがあるということ。飲み比べたり使い比べをしたりすることで、楽しみの幅を広げてもらえたら嬉しいですね。



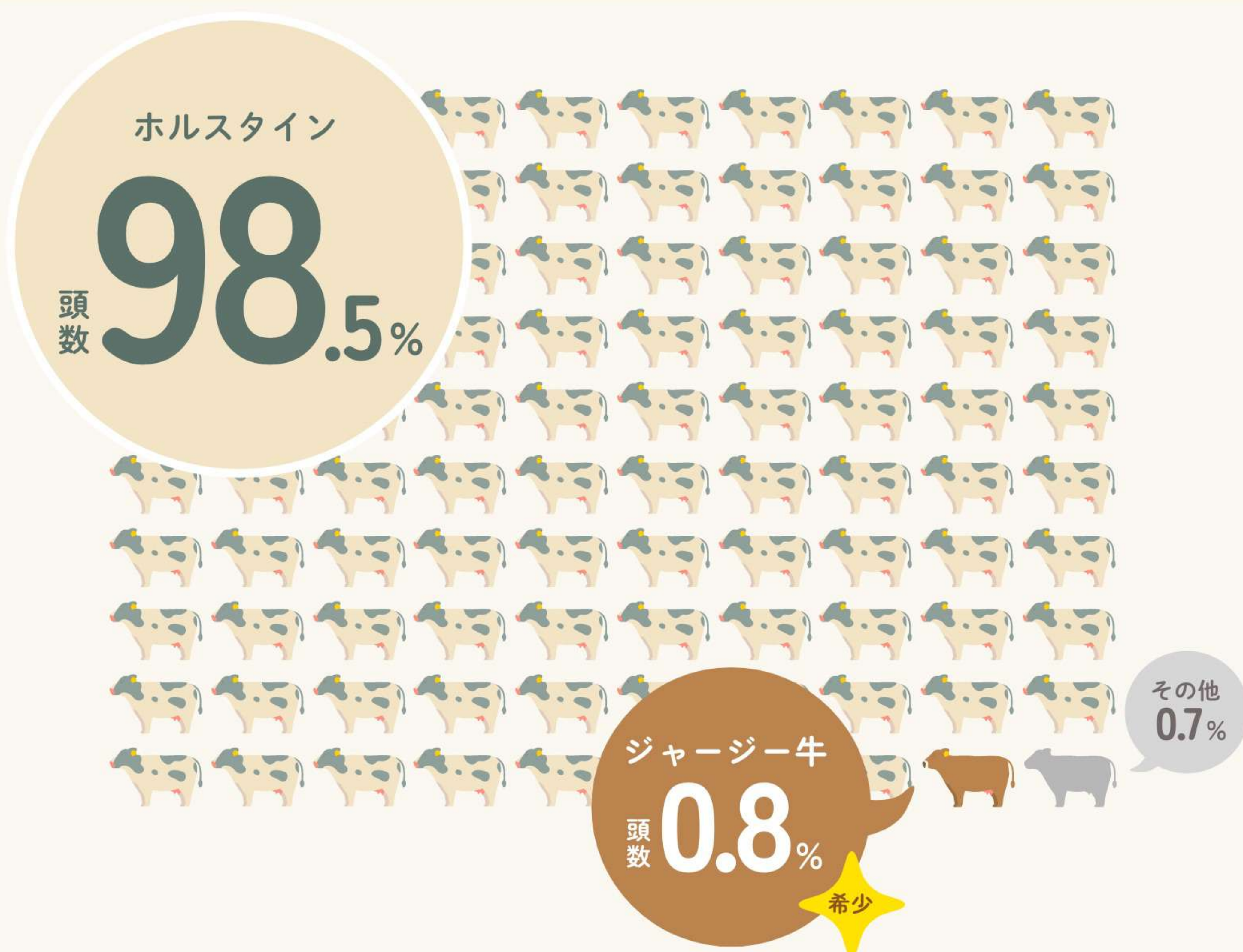


牛乳選びに役立つ

豆知識



乳牛の種類の違い



日本の乳牛の約99パーセントはホルスタイン種で、世界でも最も多く飼育されています。
残りをジャージー種と、ブラウンスイス種などそれ以外の種類の乳牛で構成されています。

独立行政法人家畜改良センター「全国および都道府県別の牛の種類・性別・月齢別の飼養頭数」（令和6年3月末時点）より算出

製造工程の違い

一般的な牛乳



ホモジナイズド
牛乳



ノンホモ牛乳

脂肪球の
ホモジナイズ（均質化）
処理をしていない

風味や栄養価を安定させ、消化吸収をよくするために脂肪球を均質化することを「ホモジナイズ」、均質化していないことを「ノンホモジナイズ」といいます。



牛乳選びに役立つ 豆知識

殺菌方法の違い

一般的な牛乳



超高温
瞬間殺菌



高温短時間
殺菌



低温殺菌

加熱殺菌の方法には、120度から130度の超高温で2秒から3秒間殺菌する「超高温瞬間殺菌」のほか、72度以上で15秒間以上殺菌する「高温短時間殺菌」、63度から68度で長時間（30分間）殺菌する「低温殺菌」などの方法があります。

乳脂肪分の違い



一般的な牛乳



低脂肪牛乳



無脂肪牛乳

生乳を加熱殺菌しただけのものを「（成分無調整）牛乳」と呼ぶのに対して、生乳から乳脂肪分を除去したものは、その割合によって「無脂肪牛乳」や「低脂肪牛乳」と呼ばれています。

監修：(一社)Jミルク

今週のまとめ

ひとくちに牛乳と言っても、産地や牛の種類、飼育方法、

また加熱殺菌の方法などによってそれぞれ味に個性があります。

ぜひ飲み比べて、好みや目的に応じた牛乳を見つけてください。

aff 6月号
特集一覧は
こちら>>



Follow Me !

Instagramも更新中！