

三代目の母の味!

ドライアイ対策レシピ

冬はドライアイになります。眼がゴロゴロ、かすむ、ショボショボなど。そこで、冬のドライアイ対策レシピをご紹介します。おふくろの味を、切って混ぜるだけの簡単バージョンヘアレンジ。『男のレシピ海鮮丼』として、三代目・松田がご紹介します。

涙は、油分が重要な役割を果たしています。ドライアイ対策の栄養素は、加熱すると壊れてしまうので、生食が基本です。

レシピ

- マグロ、サーモンを刺身より薄めに切り、醤油、みりんにわさびを少し入れた合わせ醤油に漬ける(残りは冷凍)
- ひきわり納豆を付いているタレ(もしくは醤油)で混ぜておく。からしは入れず、少し長ネギを入れるのが好きです。
- 長芋は食感を残すため、短冊切りにし少量の醤油で和える(残りは冷凍)
- しそは千切りに(残りは新聞紙に包んで冷蔵)
- それぞれを熱々のご飯にのせて完成!



日本酒でクイッといきたいところですが、くすまき高原牧場の牛乳で!牛乳に含まれるラクトフェリン(涙の成分)を補給します。「刺身に牛乳?」と思う方はたくさんおられると思いますが、私は好きです!(^o^)/通常の牛乳は、高温殺菌のため熱に弱いラクトフェリンは全て消失してしまいますが、くすまき高原牧場の殺菌方法ならば消失量が少ないのです。ラクトフェリンを牛乳で吸収しましょう!

くすまき高原牧場の牛乳は、直営店「シクラン(カワトク地下1階)」などで購入できます。

遠近両用レンズキャンペーン

対象商品
ご購入の
お客様へ

便利な壁掛けタイプの
カレンダーをプレゼント

対象商品は、ゆがみが少なく使いやすい
「インディビジュアル遠近両用レンズ」。
詳しくは各店スタッフへお問い合わせください。

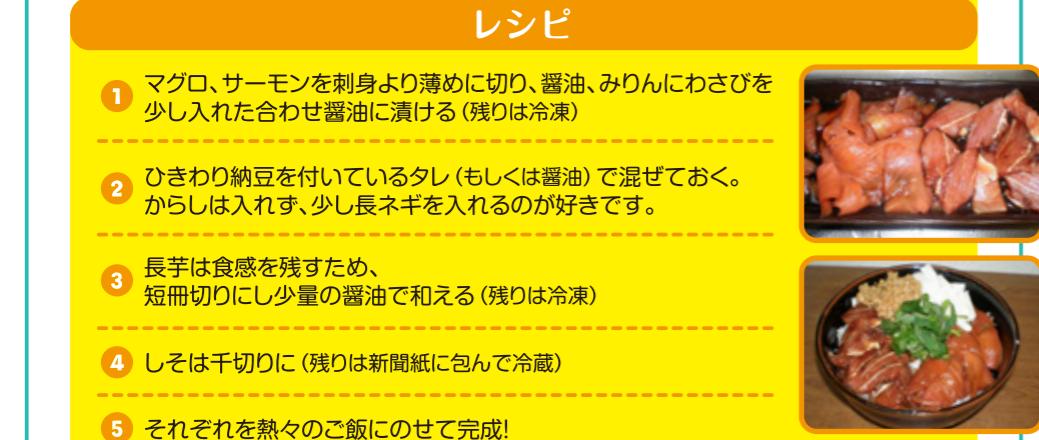
12月30日(土)まで



メガネ
ちょこっと
コラム

材料

- ★マグロ……オメガ3(涙を増やす)
- ★サーモン……………オメガ3
- ★ひきわり納豆…ムチン(涙の油分)
- ★長芋……………ムチン
- ★しそ……ビタミンA(涙の土台)



次に訪れたのは、牛の排せつ物や生ごみからメタンガスをつくり、電力や熱源に変えるバイオガスプラント。乳牛1000頭を誇る東北の酪農のまち、葛巻町では、一日400トン以上もの家畜排せつ物が出るそうです。この家畜排せつ物の管理と発生するメタンガスの抑制を目的に「畜ふんバイオマスシステム」を導入しています。これにより、大気に放出される環境汚染ガスや悪臭を極力削減し、電気や熱などのエネルギーと良質な肥料を生産することができます。

【環境を守り、排せつ物を資源として最大限活用する】

【素晴らしいですね】

畜排せつ物を資源に変える
バイオガスプラント

続いて、新鮮な牛乳を使って、アイスクリームとバターづくりに挑戦! アイスクリームの材料は、牛乳、生クリーム、砂糖。「え、これだけ?」と戸惑う松田社長。工程も、氷と塩を入れたボウルにステンレスのボウルを重ね、材料を入れて混ぜるだけ。固まってきたら

ほぐす、を繰り返し、15分ほどで完成しました。「あ、おいしい! シンプルだけど味わいがあって、優しいおいしさ。これなら、小さなお子さんも一緒に作れますね」と松田社長。「冬なら、雪の上で作るのも岩手ならではの楽しみですよね」と木村さんは

ほぐす、を繰り返し、15分ほどで完成しました。「あ、おいしい! シンプルだけど味わいがあって、優しいおいしさ。これなら、小さなお子さんも一緒に作れますね」と松田社長。「冬なら、雪の上で作るのも岩手ならではの楽しみですね」と木村さんは

「くすまき高原牛」として販売。焼肉ハウスやイベントなどで提供されたり、ギフトに利用されるなど、好評のようです。「うちは町の雇用を確保するということも大切な役割の一つです」と前原さん。そのために、複数の事業に取り組み、雇用を拡大しようとしました。また、酪農家農業後継者の養成もしているそうです。「酪農のまちだからこそ、その後継者育成も大切なことです。【前原さんから熱心に話を聞く三代目】

新鮮な牛乳で
アイスクリーム&
バターづくり

フレッシュバター作り体験

生クリームを瓶に入れただけ



ひたすら振り続ける

たった約20ccの生クリームから
大さじ1杯ほどのバターができました。

くすまき高原牧場の生クリームは、
乳脂肪率が高いので、これだけの量ができるそう。
(生クリームは市販されていないそうです。)

ミルクアイスクリーム作り体験

今回は、牛乳200cc、
生クリーム100cc、
砂糖50gで作りました



固まったら
ほぐして
混ぜるだけ

事前
予約が必要



くすまき高原牧場

岩手郡葛巻町葛巻40-57-176
営業時間／9時～20時
定休日／年中無休 駐車場／100台
電話／0195-66-0555

盛岡市近郊などへ、
牛乳・乳製品の宅配サービスもあります。
詳しくは、ホームページをご覧ください。



チーズも
美味しいいただきました



見て、体験して、味わって。盛りだくさんの社会科見学を振り返り、「とても楽しかった」だと実感しました。「安全で質のいい商品をこだわって作ることが、働く方々の自信や誇りになり、安心や信頼につながるのだと実感しました。『安心・親切』を掲げるメガネの松田も、より商品やサービスの質にこだわり、お客様に快適な視生活を提供していきたい」と、思いを新たにしました。

初代、二代目とは違い、お酒が飲める三代目

バターは、生クリームを入れてシャカシャカ振るだけ。やがて乳脂肪同士がくっつき固まるバターに。残りは低脂肪牛乳になります。きあがつたバターは濃厚だけどふわっとした口どけ。「素材がいいからこそ、シンプルな材料でもおいしくできるんですね」と感心したようでした。

「安全と安心」は
こだわりと誇り
から生まれる