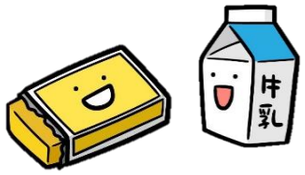
生クリームからバターを作ろう！



～オンライン食育企画～

【参加者 募集！】
生クリーム作りにチャレンジして、写真とコメントをパルシステムに送ろう♪
対象：３歳～小学校３年生
参加費：無料

生クリームを入れたペットボトルをふってふって♫ 気が付いたらバターができちゃった！お料理みたいで、実験みたいな楽しい企画です。夏休みの自由研究にも使えるかも!?　手作り＆できたてバターと、バター作りで取れるバターミルクで作るフレンチトーストをぜひご家庭で味わってください。

【参加方法】　※このチラシは、チャレンジ写真とコメントをパルシステム山梨に送るまで、必ず保管しておいてください！

※通常のイベントや企画と参加方法が異なります。ご注意ください！！

１．材料を準備（各ご家庭でご用意ください）

『バター作り』
① 生クリーム 200ml

生クリーム購入時の注意点
◆「種類別　クリーム」を使用します。「乳等を主原料とする食品」や「植物性脂肪」と表示しているものはバターを作ることができません。
◆ 乳脂肪分は４２％以上のものを選んでください。乳脂肪分が低い生クリームの場合、出来上がるバターの量が少なくなります。

② きれいに洗ってよく乾かしたペットボトル
③ 漏斗（ろうと）があると作業がラクです。（なくても大丈夫）

『フレンチトースト作り』
① 完成したバターとバター作りで取れたバターミルク（ホエー）
② ジッパー付きの袋
③ お好みで 砂糖、メープルシロップ、はちみつ など

２．動画を見ながらバター作り・フレンチトースト作りにチャレンジ
◆作っている様子を写真撮影してください

３．写真とコメントをパルシステム山梨に送信
◆受付期間：８月７日（月）～９月３日（日）
◆送信方法
①QR コードからアクセスしメール送付　→→→→→→→
②メールアドレス yamanashi-katudou@pal.or.jp 宛に送付
◆メール送付に関する必要事項
件名「生クリームからバターを作ろう！」参加報告
本文　①組合員番号　②組合員名　③参加したお子さんの年齢または学年
④チャレンジの感想などコメント　⑤Instagram 掲載の可否
をご記入の上、写真を添付して送信してください。

抽選で２０名様に「おいしいプレゼント」をお届けします！
プレゼント内容（予定）：ホットケーキミックスとジャム
※当選発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

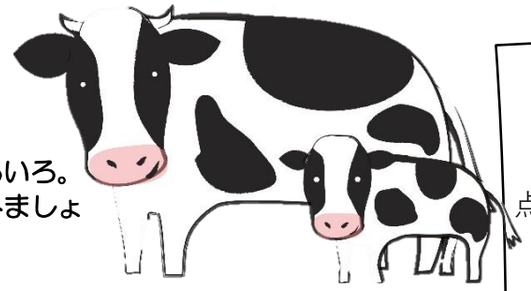
①バターの作り方 動画 QR コード

②フレンチトーストの作り方 動画 QR コード

主催　ぱる活動「子どもと一緒に食育！」
お問合せ　パルシステム山梨　活動支援課
☎ 055-243-6327

みなさんのチャレンジの様子をパルシステム山梨の Instagram 上で、写真やコメントを匿名で掲載し、イベント体験をシェアしたいと考えています。

牛乳のおはなし



牛乳は3種類！

一言で「牛乳」と言ってもいろいろ。
先ずはその種類と違いをみてみましょう。

① 牛乳
生乳のみを原料として、
加熱殺菌したもの。

② 加工乳
生乳にバターや脱脂粉乳など他の乳製品を加えたもの。
（濃厚タイプ　低脂肪タイプ等）

③ 乳飲料
生乳に乳製品以外の原料を加えたもの。（イチゴ味　コーヒー味等）

気になる！牛乳の殺菌！

牛乳の殺菌方法は、温度と時間によって、
3つに大別されています。

① 低温長時間殺菌（LTLT）
生乳を63～65℃で
30分加熱殺菌

② 高温短時間殺菌（HTST）
生乳を72℃以上で
15秒以上加熱殺菌

③ 超高温短時間殺菌（UHT）
生乳を120℃～150℃で
2～3秒加熱殺菌

もうちょっと知りたい！

低温長時間殺菌牛乳　高温短時間殺菌牛乳について

パスチャライズド牛乳とも呼ばれます。この名前はフランス生物学者ルイ・パスツールが、100℃未満の温度でワイン、牛乳を殺菌して腐敗防止の方法を開発したことによります。

低温で殺菌されているため、たんぱく質の変性が少ないので加熱による臭いもあまりなく、生乳本来の甘味があります。また、絞ってから間もない新鮮で細菌数の少ない良質な生乳が使われています。ただ、耐熱性の菌の一部は死滅させることができないため、賞味期限は短くなります。

超高温短時間殺菌牛乳について

短時間で殺菌するので大量生産向きの牛乳です。ただし有用菌まで死滅させ、たんぱく質が熱変性を起こします。それにより加熱臭が発生しますが、臭みと感じるか、コクと感じるかは人それぞれのようです。

酪農家さんが減っている！？

中央酪農会議によると農協に生乳を出荷する酪農家数の減少率は2023年3月時点で北海道前年同月比4.6％減、北海道を除く都道府県8.7％減とのことです。

主な要因としては・・・

- ✔ ロシアによるウクライナ侵攻により飼料代が高騰
- ✔ コロナ下のステイホームの影響(外食控え、給食の休止など)による牛乳消費量の低下
- ✔ 電気代、燃料代の値上げ
- ✔ 乳牛が出産するオスの子牛が売れず価格が低迷

牛乳の原料となる生乳の大手乳業メーカー買取価格は、2022年11月に1kgあたり10円上がりましたが、生産コストの上昇により所得減といわれています。

苦しむ酪農家に対して農水省は支援策を打ち出しました。飼料価格に補助金をつけるといった支援もありますが、乳牛の数を減らす削減策も含みます。北海道では余った生乳を廃棄する所もあるそうです。

農業経済学者の提言として、豚肉や肉牛には価格下落時の保険がありますが取引価格が交渉で決まる酪農にはないので、所得補償のような仕組みを作る必要性や、飼料を完全国産化することは困難なので輸入飼料に頼る以上、乳価を少しずつ上げる必要があるとのことです。日本は飲用乳消費は減っていますが、チーズの消費量は増加傾向なので1割程度を国産乳を使ってチーズを作れるよう酪農家に奨励金を出すなど生乳の消費策の検討が必要なのではとのことです。

酪農家さんの仕事は、365日休みがなく、労働時間も長い過酷なものです。私たち消費者は、生乳を提供してくださる酪農家さんへ思いを巡らせ、国産生乳を使った乳製品を選択肢のひとつとして選ぶことも大切なのではないでしょうか。

主催　ぱる活動「子どもと一緒に食育！」
お問合せ　パルシステム山梨　活動支援課
☎ 055-243-6327