

# 農家の生活改善（４）

## 初乳で作る常備食

☆☆酪農農家の食生活改善のために☆☆

春は家畜の分娩の最も多い季節だそうですが、初乳は一般的にはあまり上手に使われていないようです。

初乳と言いますのは産後一週間位のあいだに出る乳のことです。農家の食事に不足している脂肪や蛋白質などを補うためにも、今まで捨てられていた初乳の利用は意義のあることです。

そこで、初乳をいろいろと工夫して食生活の改善に役立てておられる、勝山町や高松町の生活改善グループの方々の利用方法についてお伝えします。

### 1、牛乳豆腐の味噌漬

これは勝山町や久世町など県北のグループの方々の創作ですが、県南部でも何処でも利用できます。

牛乳は、山羊乳と異って乳の量も多いので部落やグループのみなさんと共同で作られましたら一層楽しいことでしょう。

作り方は、先づ牛乳で豆腐を作ってから味噌の中に漬け込むわけです。

### 牛乳豆腐の作り方

○用具 - 鍋、こし袋、まな板、木杓子等

○材料 - 初乳、食酢（初乳の2～3%）

○作り方 - 産後すぐの初乳には、酸を加えなくても煮れば蛋白はかたまりやすいのですが、3日～4日頃のものからは、乳の量の2%から3%ぐらいの食酢を加えると作りやすい。

家庭で作りやすい1回の量は2リットルから3リットルくらいを1鍋にして作ると無理がない。

① 先づ初乳を鍋に入れて煮る

② 乳が煮立つ少し前に食酢を加えて木杓子でかきまぜているうちに蛋白はかたまってくる。火からおろしてこし袋に入れる。（沸騰させると牛乳は煮こぼれるから気をつけて、煮立つ前に手早く火からおろす）

③ こし袋に入れた乳は軽く水気をしぼる、この場合、まな板を水が少し流れるぐらい傾けておき、その上にこし袋をのせ、軽いおもしろをおいて30分位そのままおく。

（こし袋でなく、さらし布等をそのままの形で使う場合は、ざるの中に布を敷いて乳を流し込んでもよい）

### 味噌漬の仕方

① 牛乳豆腐が出来上りましたら、2cm位の厚さで5cm角位の大きさに切っておき、味噌の中に漬け込む。

② 味噌の量は、豆腐の量の3分の1ぐらいあればよいが、この味噌の中に、豆腐の目方の7%から8%の塩をあらかじめ混ぜておく。

③ 漬け込む時に気をつけたい点は、容器はきれいに洗っておくこと、漬け方は容器の底に味噌をしき、その上に豆腐を入れ、次に味噌と言うように交互につけて行きますが、味噌がかたい場合豆腐との間のすき間をなくそうと圧えますと、豆腐が崩れますから、あらかじめ10%ぐらいの塩水で味噌をゆるめて使いますと、すき間なく上手に漬け込めます。

④ 漬け終わりましたらすきまのないように蓋をして、涼しい場所にたくわえておきます。

一カ月頃から美味しく食べられます。

### 2、牛乳豆腐の食べ方

味噌漬にしないで、そのまま用いる方法としましては、

① 普通のお豆腐のように生姜醤油で食べる

② 煮込み御飯の中に野菜等と共にきざんで炊き込む

③ 野菜サラダや、ぬた、酢合え等に卵や魚の代用として用いる。

煮つけや、そばろのように炒りつけて用いる。

## 岡山畜産便り 1964.05

……野菜や魚のかき揚げの中に加えて揚げる等、沢山の使いみちがありますからおためし下さい。

そしていろいろと面白い使い方を工夫されましたら、御近所の方にもお知らせし合われますと、更に沢山の利用方法が食生活を楽しませます。

### 婦人のページ

この頁は農家の居食住について考えていくページです　今月の担当は石井多賀恵さんです