

しまミルク加工所

島 英明さん



みなさんは美深町が「酪農の町」だということをご存知ですか？
今回私たちは、美深町でふるさとの大地の恵みを大切に、チーズ作りをしている「株式会社 きた牛舎」の島 英明さんにお話を伺いました。

Q1. 島さんが美深町でチーズ作りをはじめたきっかけを教えてください。

数年前まではサラリーマンをしていましたが、家族が自分のふるさとで酪農をしていたので、酪農を生かした乳製品の製造業（二次産業）がしたいと思い、チーズ作りを始めるきっかけになりました。

最初はチーズを作る職人を募集して作ってもらおうとしましたが、なかなか見つからず自らチーズ作りの修行をし、平成二十二年夏に「しまミルク加工所」を設立しました。

そして、周りの酪農家も高齢化が進んでおり、美深町から酪農家がいなくなってしまうのではないかと不安に思いました。

そこで町で若い酪農家を受け入れ、製造業でも新たな雇用を生みだせれば、と思うようになりました。

Q2. 工房では何人くらいで作られているのですか？

製造はチーズ職人2人で行っています。また、今年四月から新入職員が加わり現在は販売担当をしています。他、パートさんに包装

や商品のチェックをお願いしています。

Q3. 島さんが製造している5種類のチーズの特徴を教えてください。

「ラクレット」という商品は、3ヶ月ほど熟成させて出荷します。

このチーズはパンにのせてトーストして食べるのがオススメです。

また、ラクレットに黒コショウをふりかけると風味がアップし、さらに美味しくなります。

「フェルサンゴ」という商品は、さけるタイプのチーズであり、3日目出荷します。

このチーズはやわらかさとほどよい食感があり、お子様のおやつや、ビールのおつまみに向いています。

ちなみにミネラル分がとて多い函館の温塩を使用しています。

「カチョカヴァロ」という商品は、1ヶ月くらいで出荷しています。

このチーズの特徴は熱したときに外側はカリッと、内側はトロっとした食感。

熱でよく伸びるのでパスタやカレーなどのお料理と相性がいいです。

「しろかんば」という商品は、白カビを使用し約1週間熟成させて出荷しています。



このチーズはサラダやクラッカー、パンに塗って食べると美味しいです。

風味が豊かですので大人向けの味です。

「フロマージュブラン」という商品は、搾りたての牛乳から作り、すぐに出荷しています。

このチーズはハチミツやフルーツソースをかけると芳醇なデザートとして楽しめます。

Q4. チーズづくりで必要なものは何ですか？

牛乳と乳酸菌とチーズを熟成させる時の温度管理です。

熟成させる時、外の気温があまりにも寒いと乳酸菌が働かなくなり、熟成が進まなくなります。

天候にも左右されるので熟成庫の温度管理は難しいです。

Q5. 普段はどこでチーズを作り販売をしているのですか？

事務所の一階が工房になっていて、そこでチーズ作りをしています。

月曜日は製造をお休みしていて、火曜日から日曜日にチーズの製造を行っています。

チーズは生きているので基本的にはお休みがありません。

工房でできたチーズは道の駅「びふか」やインターネットで通信販売しており、フレッシュなチーズをお届けしています。

Q6. 最後にFeel読者にメッセージをお願いします。

チーズは良質なたんぱく質源であり、消化吸収がよく、骨の健康や体重管理に最適な食品です。

良質なカルシウムが摂取でき、骨の成長や骨粗しょう症の予防にも効果があります。

Feel読者の皆様にも積極的にチーズを摂取していただきたいと思います。

私たちのインタビューにとても熱心に答えてくれた島さん。

チーズ作りの工程から、島さんの今日までのお話を詳しく聞かせていただきました。これからもたくさんの方にチーズを食べてほしいという思いで、インターネットでの販売にも力を入れていきたいとおっしゃっていました。

島さんの美味しいチーズを食べて、みなさんが笑顔になっていただけると嬉しいです。



株式会社 きた牛舎

住所：

〒098-2204

中川郡美深町川西50

(しまミルク加工所)

TEL・FAX：

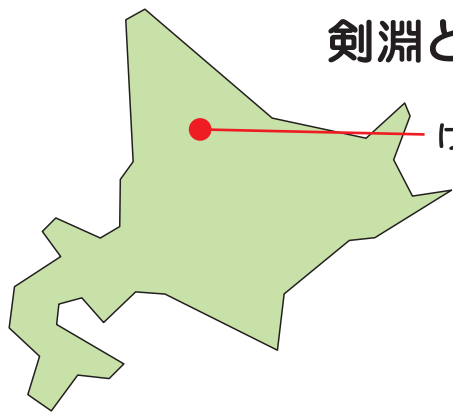
01656-8-7633

ホームページ：

<http://www.kitagyusya.com>

食と農業の町 絵本の里

けんぶち



剣淵とは・・・

けんぶち

剣淵町は、北海道の中央部、上川支庁管内の中央やや北に位置しており、名寄から車で、国道40号線を南に向かって32km、時間にして約40分の所にあります。中央を天塩川の支流・剣淵川が流れ、流域には農業に適した平野が広がっており、その地形を生かした特産品、野菜ジュースやじゃがいも、アスパラなどは剣淵ブランドと言われ、多くの方に愛されています。また絵本の里としても有名で、絵本の持つ「温かさと優しさ」に触れ、「思いやりのある豊かな心」を育てる、食と農業と絵本が一体となった町、それが剣淵町です！

そんな剣淵の魅力がたくさん詰まった道の駅を紹介します！



休館日／年中無休

開館時間 ☆9：00～18：00（5月～10月） ☆9：30～17：00（11月～4月）

お問い合わせ先 TEL0165-34-3811

この施設は剣淵温泉 レークサイド桜岡によって運営されており、JR 剣淵駅から車で5分の所にあります。

当店 No.1人気



メロンパン 1個120円



にんじん・しそ 各280円

40種類以上のパンがある焼き立てパン屋さん☆

絵本の里に一足踏み入れれば、広がるパンの香ばしい香り!!

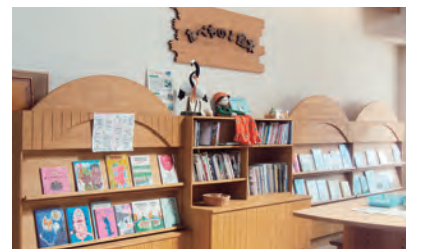
奥に進めば、40種類にのぼる美味しそうな焼き立てのパンが並んでいます！

パンを作っている所を見ることが出来るので、安心ですね（＾＾）

おススメは、剣淵産の小豆を使ったアンパンとメロンの香りが一杯に広がるメロンパンです!!何回通っても飽きが来ません!!

是非、自分だけのお気に入りのパンを見つけてください☆

なぜ皆さんは剣淵が絵本の里と言われているか知っていますか？1988年、「小さな農業の町らしい、文化の町づくりをしよう！」という言葉を引き継ぎに町おこしの一環として始まりました。今では絵本は剣淵の町に根付いています。そんな絵本の里を味わうことができるのがこのコーナー☆素敵な絵本たちがあなたを待っています！旅の癒しに、思い出に、ぜひここであなたの絵本を見つけてください♪かわいい絵本のグッズも売っています。



スモークドチキン S 1575円
大きさなどによって値段が異なります。



北海道の厳しい冬の中で育った親赤鶏。その親赤鶏を原料にして作られたスモークド・チキンは、素材の旨味にこだわっているため、コクがありとても味わい深いです。親鳥は、歯応えがしっかりとっていて味付けはちょうど良く、若鶏はやわらかくてさっぱりとした味付けになっています。

また、親赤鶏の卵で作ったスモークド・エッグも大人気です。旨さの秘訣は、卵をボイルしたあと、食塩のみで味付けをし、約10日間燻製しています。10個のうち、半分が割れてしまうためとても希少価値の高い逸品でもあります。

他では味わえない美味しさなので、ぜひご賞味下さい！

※取材に答えてくださったお兄さんもとても気さくで素敵な方でした！

これから暑くなる夏にピッタリなのがこのしそ味のソフトクリーム♪しその香りが口全体に広がります。剣淵ならではのソフトクリームなのでぜひご賞味ください！ 一個300円。

他にも紹介しきれないほど美味しいパンなどがたくさんあります！ぜひ足を運んでみてください！



超簡単クッキング



塩麴のから揚げ

【材料（4人分）】

とりもも肉……………2枚	B {	かたくり粉……………大4～5
塩麴……………大3		たまご……………1個
おろし生姜……………大1	A {	
おろしにんにく……………小1		
しょう油……………小1		
砂糖……………少々		

【作り方】

- ① とり肉を一口大に切る。
ビニール袋にAととり肉を入れよく揉み込み、冷蔵庫で一晩寝かせる。
- ②ビニール袋にBを加えよく揉み込み、中火でじっくりと中まで火を通し、最後に高温でカリッと揚げれば出来上がり！
※ササミや胸肉でもOK！



塩麴おからでヘルシークッキー

【材料（約25枚分）】

無塩バター……………80g	塩麴……………60g
粉糖……………70g	小麦粉……………80g
卵黄……………1個	おから……………100g

【作り方】

- ① 室温に置いておいたバターをボウルに入れて柔らかく練り混ぜ、粉糖も加えよく混ぜ、なじんだら卵黄と塩麴を加え混ぜる。
- ② ①にふるった小麦粉とから炒りしたおからを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせラップに包み、筒状にして冷蔵庫で2時間ほど休ませる。
- ③ ②のラップをはがし、7～8mmの厚さに切って、オーブンシートを敷いた天板に間隔をあけて並べて180℃のオーブンで15～20分焼く。

～ここに響くものがたり～



『ぼくを探しに』
作 シルヴァスain
訳 倉橋 由美子
シンブルに円で描かれた主人公が、完全な円を求め、失くしてしまつた「かけら」を探しに旅をするお話です。
意気揚々と歌をうたいたながら、時には虫とお話をしたり、雪に埋もれたり、海を越えて山を登ったり…。
その途中、色々な「かけら」に出会つたのです。が、びったり合うものにはなかなか出会えませんでした。
諦めかけたとき、ようやく失くしていた「かけら」に出会つことができました。とてもうれしくて転がり続けますが、今までの旅よりも何か物足りなさを感じました。
完全な円になり、上手に転がることができるようになつたため、虫とお話をするために立ち止まることも、歌をうたうこともなくなつてしまつたのです。
せつかく見つかつた「かけら」だつたのですが、そつと置いてまた新たな旅へ出発することにしました。
「何か」を見つけることは大切なことですが、「何か」が見つからなくても、それを手に入れようとする過程や努力がとて意味のあることだと伝えてくれる1冊です。



『ともだちが』
作 内田 麟太郎
絵 降矢 なな
1時間100円でともだちになる「ともだちや」。キツネのおかしな思ひつきから始まつたお店のお話です。
最初のお客はクマでした。食事の相手をするこになり、食べたくもないイチゴを無理に食べ、しくしくするおなかを押さえながら200円いただきました。
次のお客はオオカミでした。オオカミに呼ばれ、トラップの相手をするこに。楽しく遊んだ後、クマのときと同様にお代を請求しました。するとオオカミは突然怒りだし…。
誰だつてさみしいときや困つたときは友達に頼ることがあると思います。でも、友達は売っているものでしょうか？ 買えるものでしょうか？
「本当の友達」とはどのようなものなのか？ ちよつと考えさせられ、気づかせてもらえる絵本です。
そして最後では、キツネが「ともだちや」を始めた理由がわかります！

生活ミニ知識『塩麴』

最近、テレビや雑誌などで話題となっている「塩麴（しおこうじ）」。気になつてはいるけど、「どうしてそんなに人気なの？」「どうやって使うものなの？」と疑問に思っている方もいるのではないのでしょうか。そこで今回は、塩麴とはどのようなものなのかをまとめてみました。

◆**塩麴ってなに？**…塩麴とは、麴と塩、水を混ぜて発酵・熟成させたものです。最近初めて耳にした、という方も多いと思います。でも実は、日本で古くから野菜や魚の漬物床として利用されてきた伝統的な調味料なのです。最近では漬物に使うだけでなく、様々な料理に塩麴を使うことで素材のうまみを引き出すことが知られるようになり、注目されるようになりました。

◆**麴が体にいいと聞くけど、一体どんなことにいいの？**…塩麴は納豆やヨーグルトと同じ発酵食品で、さまざまな美容効果があるといわれています。塩麴に含まれる麴菌には、老化の要因となる活性酸素を体内で中和する働きがあるので、アンチエイジングの効果があります。また、ビタミンB1、B2などのビタミンB群が含まれており、疲労回復に役立ちます。さらに、乳酸菌も含まれているので、整腸作用にも役立ちます。

◆**塩麴を使うとおいしくなるって本当？**…塩麴を使うと、素材のうまみがアップします。それは、塩麴に含まれる麴菌が生み出す酵素が大きく関係しています。様々な酵素が含まれるのですが、ここでは食材をおいしくする2大酵素をご紹介します。

- ・タンパク質分解酵素（プロテアーゼ）↓筋肉の繊維をバラバラにし、やわらかく消化のよい状態にする。
- ・アミノ酸をつくる酵素（ペプチダーゼ）↓うまみ成分のグルタミン酸が増える。

◆**塩麴って自分で作れるの？**…実は簡単に作れます。作り方を紹介します。

【材料】
米麴（乾燥）200g 塩 60g 水 300cc

【作り方】
1. 器に乾燥麴を細かく手でほぐす。
2. 塩を加えて全体をさっくりと混ぜ合わせ、さらに水を入れてなじむまでかき混ぜる。
3. 密閉容器に入れ、表面をならしてゆづるめに蓋をする。直射日光を避けて常温で保存。
4. 1日1回かきませ、常温のまま1週間～10日放置。材料が水を吸って頭を出すような場合は水を加えてヒタヒタを保つ。
5. 麴がふつくらして、粒に芯がなくなり、軽くろみがついたら出来上がり。
6. 出来上がった塩麴は冷蔵庫で保存。半年ほど保存が可能で、出来上がった塩麴は毎日かき回す必要はなし。

◆**どんな食材にあわせればいいのか？**…塩麴はお肉や魚をつけておくほか、塩の代わりとしても使うことができます。ただし、塩麴はたんばく質・でんぷんを分解するため、おにぎりや、お好み焼き、春雨、ビーフンなどには向かないので、注意が必要です。なかでもおスヌスは「鶏肉」で、鶏肉自体もグルタミン酸をつくる酵素を持っているため、相乗効果が旨味が増します。

塩麴がブームになつたのにはちゃんと理由があつたのですね。体に良いので、うまく日常の料理に取り入れてみてはいかがでしょう？ 今回は、クッキングのコーナーで、塩麴をつかったレシピ2品を紹介しているので、ぜひお試しください♪

サマーキャンペーン

特別金利定期預金

お客様の笑顔が見たくて、特別金利キャンペーンを実施いたします。

期間 平成24年 6月1日(金)～ 8月31日(金)

1年定期 年0.10% (税引後 年0.08%)

3年定期 年0.20% (税引後 年0.16%)

5年定期 年0.30% (税引後 年0.24%)

商品名	サマーキャンペーン特別金利定期預金	預金の種類	1年、3年、5年ものスーパー定期預金（自動継続型）並びに大口定期預金（自動継続型）
お取立期間	平成24年6月1日（金）～平成24年8月31日（金）	満期後の取り扱い	満期後は、その時点での店頭表示の金利で自動的に継続されます。 ※満期のお利息は定期預金に元加するが、他預金へも振替できます。 お預入れ時に選択できます。
お預入れ対象	個人の方。	中途解約利率	※当金庫所定の利率といたします。詳しくは、店頭に備え付けの「商品概要説明書」の「定期預金の中途解約一覧（期間前解約利率）」を参照もしくは当金庫窓口へおたずね下さい。
お預入れ金額	原則として新規お預入れ預金に限らせていただきます。	その他	※お利息には20%の税金がかかります。 (ただし、マル優を利用される場合は除きます。) ※預金保険制度の対象商品です。 詳しくは、お近くの当金庫窓口または渉外担当者におたずね下さい。
お預入れ金利	「お1人様10万円以上」とさせていただきます。		
適用金利	1年定期年0.10% (税引後 年0.08%) 3年定期年0.20% (税引後 年0.16%) 5年定期年0.30% (税引後 年0.24%) ※固定金利とし、満期まで利率は変わりません。		

北星信用金庫 <http://www.hokusei-shinkin.co.jp/>

サポートローン

個人向けローン(個人事業主含む)

●インターネットで24時間365日受付● 営業時間外のお申込は、翌営業日以降の審査となる場合があります。

お取引がなくてもOK! 最高300万円まで

スピード回答 最短60分

インターネットでの仮審査申込が可能!

お使い道は、それぞれ自由。

スピード! お使い道自由 消費者ローン・クレジットいろいろ おまとめ可能!

スピード回答 最短60分で回答!

お申込み簡単 インターネットでもお申込みOK!

※審査の結果ご希望に添えない場合もございますのであらかじめご了承ください。

「サポートローン」 「サポートローンワイド」	商品概要
ご利用いただける方 ・申込時年齢20歳以上、かつ完済時満75歳未満で電話連絡が可能である方 ・安定継続した収入がある方（パート、アルバイト、年金受給者の方も含みます） ・なお、専業主婦（夫）の方も世帯収入があれば申込み可能です。 ・自営、専業主婦（または専業主夫）の1人暮らしの方、当金庫の営業区域内である方 ・婚姻状況、他のクレジットの滞りがない方	
お申し込み 自由（お申し込みは電話またはインターネットで可能です。） ※審査は信用・収入・勤続・クレジット等の借入れ履歴にもとづいて行われます。	
ご利用金額 10万円以上300万円以内（1万円単位） ※「サポートローン」は10万円単位、「サポートローンワイド」は10万円単位とさせていただきます。	
ご利用期間 6ヶ月以上7年以内（1ヶ月単位）	
返済方法 毎月定額返済 ボーナス返済制度の申請もできます（返済済みのみに限りません）。 ただし、ボーナス返済部分の元金は返済額の50%以内とさせていただきます。	
返済日 毎月6日、16日、26日のいずれか	
返済利率 固定金利 年0.8%（保証料込） なお、審査の結果、年1.3%（保証料込）となる場合がございます。	
保証料 ご返済利率に含まれております。	
担保・保証人 不要です。	
提供保証会社 (株)クレディセゾン	
本申込時に ご契約いただく	ご本人確認書類（運転免許証・健康保険証など） 新着預金のお振込先とご自身の通帳 (普通預金口座をお持ちでない方は新しく口座の開設をさせていただきます。)
その他	審査の結果ご希望に添えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。 お振込の条件に当てはまらない方にはご返済の試験にいたしますので、店頭にお申し出ください。 ご返済が滞った場合、お客様よりお電話をいただいたうえで、当金庫が追加する個人信用情報機関に 登録させていただきます。 個人信用情報に基いたる利用目的等は、当金庫のホームページまたは店頭に掲示している個人情報 保護宣言（プライバシーポリシー）をご参照ください。 ローンのご利用は、月々の返済を考えた計画的なご利用をおすすめします。

インターネットでのお申し込みは

ホームページから <http://www.hokusei-shinkin.co.jp/>

審査結果はお電話でお伝えします!

お問い合わせは 最寄りの当金庫窓口へ

店舗一覧はホームページに掲載しております。お電話でのお申込みはお受けしておりません。
くわしくは本支店窓口担当者におたずねください。

北星信用金庫

●今回、簡単クッキングで塩麹おからクツ

●今回は絵本のコーナーを担当させていただきました。先生から紹介されて大好きになった1冊です。子どもだけではなく、大人が読んで楽しめる絵本です。

●「ともだち」はその後のキツネとオオカミの様子を描いた続編が8冊ほど出ています。ちなみに、「ぼくを探しに」の番外編として、おかしな「主人公」となった「ビッグオー」の出会いも出ています。どちらの絵本も素敵なので、興味のある方はぜひ☆

●三面のミニ知識を担当しました。今回は、なぜこんなにブームになっているのだろうか?と気になっていた塩麹について調べてみました。おいしく食べて体にいいなんて嬉しいです。おふだのブームで終わらせることなく、日常的に取り入れたいと思います。今回は簡単クッキングに塩麹のレシピが載っていますので、気になる方はぜひ挑戦してみてください。

（菅原）

編集後記

●今回、初めてフィールの編集委員になり、道の駅の取材に行ってきた。いつもの遠出をしても、道の駅の特色を通り過ぎてしまいがち。各地域の特色を活かした食べ物などがあるのでも勉強になりました。また別の地域の道の駅にも行ってみたいですね!

（菅原）

●初めての編集で、何も分からずあつという間に終わってしまいました。これは、島さんのご協力や先輩のおかげだと思います。ありがとうございました。次回からもっと積極的に取り組みます!

（須田）

●キーを紹介させていただきました。塩麹は健康的にいいだけでなく、ダイエットにも効果的!!おからを加えることによりカロリーを抑えられ、腹もちもよくなり、少しの量で大満足です。レーズンやチョコチップを混ぜて作ってもおいしく試してみてください。

（菅原）

●第40回名寄市下川間往復駅伝競走	6月3日
●第33回ふたつれん白樺まつり(風連)	6月中旬
●てつし名寄まつり・てつしフェスティバル	7月下旬
●てつし名寄まつり・名寄神社例大祭	8月上旬
●風連ふるさとまつり(風連)	8月中旬
●なよろ産業まつり	8月下旬
●第28回名寄あけぼのロードレース	9月23日
●美深	
●松山温泉と仁宇布自然探勝	6月23日
●第28回美深ふるさと夏まつり	7月24・25日
●第28回美深ふるさと秋まつり	9月4日
●第9回しもかわうどん祭り	8月25・26日
●中川	
●ほんびら夜市	7月中旬
●中川まつり	8月2・4日
●なかかわ秋味まつり&北海道丸太押し相撲大会	9月中旬
●香威子府	
●ふるさとまつり	7月1日
●納涼花火大会	8月上旬
●土別	
●土別神社例大祭	7月14・16日
●第26回サフオークランド士別ハーフマラソン大会	7月22日
●岩尾内湖水まつり	7月29日
●土別天塩川まつり	8月14・17日(予定)
●オリンピックテラーラン士別大会	9月9日
●剣淵	
●第17回桜岡湖水まつり	8月中旬
●けんぶち夏まつり	8月下旬
●和寒	
●どんとこい!わつさび夏まつり	7月29日
●全日本玉入れ選手権	9月2日
●パンブキンフエスティバル	10月7日
●旭川	
●花フエスタ旭川2012	6月6・10日
●第80回北海道音楽大行進	6月9日
●第60回道新納涼花火大会	8月2日
●第51回旭川夏まつり	8月2・4日
●第22回烈夏七夕まつり	8月4日

イベントカレンダー

<http://www.hokusei-shinkin.co.jp/>

ふれあいパッケージ *Feel* フィール No.45

ご意見・ご感想をおまちしております

■発行日/平成24年6月1日 ■発行/北星しんきん【フィール】編集部 ■〒096-0012 名寄市西2条南5丁目 TEL01654-2-1111(代) FAX01654-3-0940

●本部・本店 TEL01654-2-1111 ●美深支店 TEL01656-2-1731 ●下川支店 TEL01655-4-4141 ●風連支店 TEL01655-3-2504 ●中川支店 TEL01656-7-2541 ●音威子府支店 TEL01656-5-3331
●土別支店 TEL0165-22-1000 ●旭川支店 TEL0166-25-2001 ●旭川北支店 TEL0166-52-7755 ●中央通支店 TEL01654-2-5522 ●公園通支店 TEL01654-3-2332 ●ふれあい支店 TEL01654-3-6611 ●永山支店 TEL0166-48-5533
●土別中央営業部 TEL0165-29-2121 ●土別中央営業部上土別出張所 TEL0165-24-2221 ●土別北支店 TEL0165-23-3171 ●朝日支店 TEL0165-28-2311
●剣淵支店 TEL0165-34-2106 ●和寒支店 TEL0165-32-2461 ●東光支店 TEL0166-32-2173 ●金星橋支店 TEL0166-25-2112 ●札幌支店 TEL011-252-2080