

天然のヘルシー食材

高タンパク低カロリーな

スキムミルクを使った

「New乳メニュー」
ってない!?

Vol.1

プロアスリートの食事管理をする

管理栄養士との本気のコラボ!

元サッカー日本代表・大久保嘉人さんをゲストに

試食&大検証!

ウズコロナにおける畜産物の需給安定推進事業(販路拡大等支援事業)
独立行政法人農畜産業振興機構後援



お魚が苦手でも大満足!? SABAキーマカレー

食材(2人分)

- 北海道産 スキムミルク …… 60g
- 米油 …… 10g
- クミン …… 2g
- おろしニンニク …… 3g
- おろしショウガ …… 3g
- タマネギ …… 100g
- ニンジン …… 50g
- サバ水煮缶 …… 1缶
- 白ワイン …… 25g
- 塩 …… 2g
- レーズン …… 30g
- ピーマン …… 1個
- 豆水煮(大豆、金時豆) …… 60g
- ごはん(玄米ライス) …… 300g
- 卵黄 …… 2個

作り方

- ① タマネギ、ニンジンはみじん切りに、ピーマンは1cm角に切る。
- ② フライパンに米油を入れて熱し、クミン、おろしニンニク、おろしショウガ、①のタマネギ、ニンジンを中火で4~5分炒める。
- ③ ②に汁ごとのサバ水煮缶と白ワイン、スキムミルクを加え、サバを崩しながら炒める。
- ④ ③に④を加えて混ぜ、軽く水気がなくなるまで炒める。
- ⑤ 塩で味を調えたら、レーズン、ピーマン、豆水煮を加える。
- ⑥ 器にあたたかいごはん、できたカレーを盛りつけ、カレーに卵黄を乗せたら完成!



サバとスキムミルクの組み合わせで成長期に推奨される1日に必要なカルシウム摂取量の3/4以上を含む一皿に。サバに多く含まれるn-3系脂肪酸には、血管・血液の健康維持や認知機能に良い影響をもたらすことも期待されています。

MILKLAND HOKKAIDO→TOKYO では、10月限定メニューとして登場します!



秋の味覚・きのこの旨味たっぷり! あっさり和風きのこスパゲティ

食材(2人分)

- 北海道産スキムミルク …… 40g
- 米油 …… 10g
- ニンニク …… 1g
- 鶏ひき肉 …… 100g
- 塩 …… ひとつまみ
- しめじ、エリンギ、エノキなど …… 180g
- 水 …… 360g
- ほんだし …… 5g
- 醤油 …… 12g
- おろしショウガ …… 2g
- ダイコンおろし …… 40g
- ミョウガ千切り …… 1本
- 大葉千切り …… 4枚
- 刻み海苔 …… 2g
- 桜エビ …… 5g
- 片栗粉 …… 8g
- 水 …… 40g
- 塩 …… 少々
- パスタ乾麺 …… 200g

作り方

- ① 米油とみじん切りにしたニンニクをフライパンに入れ中火で香りを出す。
- ② ①に鶏肉と塩(ひとつまみ)を加え火を通し、さらにキノコ類を加えて炒める。
- ③ ②にスキムミルクと④を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉(片栗粉+水40g)でとろみをつけたら塩で味を調える。
- ④ パスタは表記通りに茹で、皿に盛り付ける。
- ⑤ ④に③のソースをかけ、⑥を飾りつけたら完成!



3種類のキノコをたっぷり使った、低脂質でも満足感の得られるパスタです。1日に必要な食物繊維の約半分が含まれ、かつスキムミルクを合わせることで脂質を抑えながら、カルシウムを豊富にとれるのもうれしいポイントです!

MILKLAND HOKKAIDO→TOKYO では、11月限定メニューとして登場します!



北海道名物であったかヘルシー! 北海道産鮭と鶏のコク旨石狩鍋

食材(2人分)

- 【肉団子】
- 北海道産 スキムミルク …… 4g
- おろしショウガ …… 2g
- 鶏ひき肉 …… 100g
- 塩 …… ひとつまみ
- 北海道牛乳 …… 6g
- 片栗粉 …… 適量
- 白菜 …… 4枚
- 水菜 …… 60g
- 豆腐 …… 1/2丁
- 長ネギ …… 2/3本
- シイタケ …… 4個
- 鮭切り身 …… 120g
- 北海道産ミックスチーズ …… 60g
- 【煮汁】
- 北海道産 スキムミルク …… 30g
- 白味噌 …… 40g
- だしの素 …… 6g
- 水 …… 400g
- 塩 …… 少々

作り方

- ① 白菜と水菜はざく切りに、長ネギは長さ5cmの斜め切りにし、鮭と豆腐は食べやすい大きさにカットする。
- ② ボウルに①を入れてよく混ぜ、肉団子のタネを作る。
- ③ 鍋に②を入れて軽く煮立たせ、②をスプーンで一口大の肉団子に成形して、片栗粉をまぶしてから鍋に入れる。
- ④ 肉団子に火が通ったら、白菜、豆腐、長ネギ、シイタケ、鮭を鍋に入れ、その上にミックスチーズをトッピングして、蓋をして吹きこぼれないように煮込む。
- ⑤ 全体に火が通ったらスープの味を見て(具材から水分が出るため)、味が薄ければ塩で味を調え、水菜を最後に盛り付けたら完成!



鮭にはカルシウムの吸収を促すはたらきを持つビタミンDが豊富なので、カルシウムが多く含まれるスキムミルクとの相性は抜群!成長期に推奨されている1日に必要なカルシウム摂取量の1/2以上をとることができます!

MILKLAND HOKKAIDO→TOKYO では、12月限定メニューとして登場します!

MILK LAND HOKKAIDO→TOKYO



試食をするのは
この人！

元サッカー日本代表
おおくぼ ましと
大久保 嘉人さん

J1リーグ3年連続得点
王、J1リーグ最多得点
記録(191ゴール)を残
し、2021年シーズンに
で引退。

メニュー開発の
パートナーはこの人！

管理栄養士
ひろまつ ちより
廣松 千愛さん

管理栄養士。国際オリ
ンピック委員会スポ
ーツ栄養ディプロマ取得。
アスリートの栄養管理
などを手がける。

司会進行は
この人！

MC
たなか だいき
田中 大貴さん

元フジテレビアナウン
サー。2018年の独立後
は、スポーツアンカー、
フリーアナウンサーと
して活動中。

注目のヘルシー食材“スキムミルク”ってなに!?
“スキムミルク”を使った“New乳メニュー”ってなに!?
「MILKLAND HOKKAIDO→TOKYO」が贈る
本気の一大プロジェクト!

“北海道の美味しい”と“健康”がギュッと詰まった
“New乳メニュー”の全貌がいま明らかに!

脂質控えめで
カルシウムが
手軽に摂れちゃう
“スキムミルク”!

健康志向の時代にピッタリな
優秀食材!

田中 まずは大久保さんに、北海
道の印象をお聞きしてみましょ
うか。
大久保 でかい! 広い! ごはんが
おいしくて、街がきれい。北海道
の酪農家さんや牛乳工場に行っ
たことがないので、そういう体験もして
みたいです。

田中 引退後の食は変化しましたか?
大久保 ずーっと、食べたい時に食べ
たいものを食べるスタイル。アイスクリーム
もめちゃくちゃ好きなので、息子に「アイ
スは2個まで!」って言われます。
田中 スキムミルクは知っていましたか?



〔SABAキーマカレー〕

大久保 聞いたことはあるけれど……。
廣松 普段の生活では目につきにくい食
材かなと思います。でも、市販のお菓子
やパンの原材料を見ると、多くの商品に
使われていることがわかりますよ。
田中 乳製品の中で、スキムミルクのメ
リットや特徴って何ですか?
廣松 生乳にはカルシウムやタンパク質
が含まれています。簡単に言うと生乳か
ら脂肪分と水分を取り除いたものがス
キムミルクです。注目したいのは脂質の
少なさ。カロリーを抑えて、手軽にタン
パク質やカルシウムを摂れる食材です。
田中 成長期によさそうですね。カルシウ
ムといえば牛乳は飲みますか?
大久保 牛乳、大好きです。サッカーをす
るための体作りの一環で、中学生の時
から仲間と一緒にたくさん飲んでいて。
牛乳が苦手な人の分までもらって飲ん

でいました。
廣松 骨が成長するのは20歳
前後までなので、その間にカル
シウムを十分にとっておく
ことが、成人後の骨の健康に
つながります。牛乳やスキムミ
ルクは、特に成長期のお子さ
んやアスリート、女性、高齢者
の方におすすめの食材です。
大久保 成長期の息子が4人
いるので牛乳を飲んでほし
いけど、大好きな子と苦手な
子がいるんです。苦手な息子
には、スキムミルクもよさそう
だな……。

食材の味を
活かしながら
美味しく栄養補給!
幅広い世代にオススメな
“New乳メニュー”!

田中 さっそく、試食してみましょうか。
廣松 1品目はサバの水煮魚と北海道の
豆を使った「SABAキーマカレー」です。
大久保 お! いいですね、魚大好き。



〔あっさり和風きのこスパゲティ〕

廣松 サバの臭みが苦手な方もいらっ
しゃいますが、ニンニクやカレー粉のほ
か、スキムミルクも臭み消しになるので、
風味の面でも良い組み合わせです。
大久保 うーん、おいしい! 子どもはカ
レーが大好きだからオススメだね。
廣松 サバにはEPAという脂肪酸が豊富
に含まれます。血中EPAの割合が増える

と、筋肉の損傷を緩和しやすくなります。
また、赤血球の柔軟性が改善され、全身
に酸素をスムーズに届けやすくなるとも
いわれています。栄養指導をしているア
スリートには積極的に摂ってもらってい
る食材ですので、そういった観点からも、
スキムミルクとの相性はバッチリですね!
廣松 2品目は「あっさり和風のきのこ
スパゲティ」です。ポイントは、スキム
ミルクでクリーム感を出し、食物繊維豊
富なきのこを使っていること。食物繊維
は腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を良
好に整えるはたらきがあります。

田中 何が入っていますか?
廣松 エリンギとしめじ、エノキが入っ
ていて、実は私の実家で栽培しているき
のこを使っていたいただきました! ミルク
感の方はどうでしょう?

大久保 うまい!! ミルク感ゼロ!
田中 たしかに、よい意味でミ
ルク感がないですね。クリー
ミーですが、重たい感じがな
いというか。
廣松 スキムミルクは1人前約
20gも使っているんです。だ
からカルシウムもたっぷり摂
れます。
大久保 そんなに入っている
感じがしない。けっこうあっさ
り食べられますね。
廣松 最後の「北海道産鮭と
鶏のこく旨石狩鍋」は、鮭に
含まれるビタミンDがカルシ

ウムの吸収を促してくれます。
大久保 めちゃくちゃうまい! これは子
どもが好きな味。これなら牛乳嫌いの息子
も、食べられそう。
田中 お味噌とスキムミルクが合っ
ていて、クリーミー石狩鍋って感じです。



〔北海道産鮭と鶏のこく旨石狩鍋〕

田中 どれもおいしかった。最後にスキ
ムミルクの可能性を教えてください。
廣松 使い方がわからない方も多いと思
いますが、他の食材の味をジャマしない
ので、ぬるま湯や水に溶かして汁物に加
えたり、カレーやスムージーに混ぜてみ
てください。
大久保 僕の経験を振り返っても、子ど
も時代の「食」は本当に大事。よく口にす
る牛乳・乳製品はもちろん、スキムミ
ルクはかなり使える食材だと思う。いや、使
いたい! 美味しい牛乳・乳製品といえ
ばすぐ北海道が頭に浮かびます。家族み
んなで、これからもずっとお世話になっ
ていきたいですね!



〔スキムミルク(脱脂粉乳)ってなに?〕



生乳から、脂肪分を取り除いた脱脂
乳を乾燥させ、水分を除去したもの。
バターを作る際、同時にできます。低
脂質でありながら、タンパク質やカル
シウムを多く含むことが特徴。日
持ちせず、容積が大きい生乳をスキ
ムミルクにすれば、保存性が高まり、
運びやすくなるメリットがあります。



〈営業時間〉11:00~19:00
お食事メニューは18:00オーダーストップ、
ソフトクリーム・ドリンクは18:30オーダーストップ
〈定休日〉水曜日
※水曜日が祝休日の場合は翌木曜休
※その他、お盆・年末年始・臨時休業あり
〈住所〉東京都目黒区自由が丘1丁目 26-16 山川ビル 1F・2F
TEL.03-3723-5700

北海道の酪農家のアンテナショップ

MILK LAND HOKKAIDO→TOKYO

世界に誇る一杯を。

