

こんな飲み方 食べ方

牛乳飲んでますか？料理に使っていますか？そのままだと「においがダメ」「お腹を壊す」という理由から、ちょっとニガテだなあという人にも、少しでも味わってもらえるような、調理方法を考えてみました。

こんな飲み方

- においがダメな人は、コーヒーやココアなどを入れると飲みやすくなるし、旬のフルーツと混ぜれば、いちごミルクやバナナミルクなど、甘くておいしい飲み物になりますよ。
- 冷たいままだとお腹を壊すのであれば、ホットミルクにすると思います。牛乳は温めてもカルシウムや栄養素を損なうことがほとんど無いんですよ。また、夜寝る前に飲むと、体が温まりリラックスして寝られる安眠効果もあるようです。

こんな食べ方

- 牛乳を使った料理といえば、シチューやグラタンが挙げられますが、牛乳独特のにおいがイヤだなあという人は、「味噌」を入れてみたらどうでしょう。においを消してくれるだけでなく、味噌のコクが牛乳のおいさを引き立ててくれますよ。
- 牛乳が本当にニガテだという人は、生乳を原料としたヨーグルトやチーズでも、同じ栄養効果が得られるようです。食べる量は牛乳の12%が目安。200ccの牛乳と同等の栄養成分を得るためには、24gの固形乳を食べればOK！ただし、ヨーグルトは水分を多く含むので、140～150g、チーズは35g程度が目安ですね。

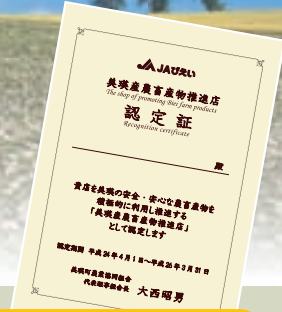
加盟店 募集

「美瑛産農畜産物推進店」



美瑛産食材の認知度向上や消費拡大を図るため、平成22年4月より開始しました「美瑛産農畜産物推進店」も、多くの飲食店や民宿、ペンション等に加盟を頂き、美瑛の安全・安心な食材をアピールしています。

JAびえいでは、美瑛産農畜産物推進店と協力して、平成24年4月から、より多くの方々に美瑛産の食材を食べて頂けるよう取り進めていきます。これからも、推進店への加盟を募っていますので、ぜひお問い合わせください。



「美瑛産農畜産物推進店」認定基準

町産農産物の提供

- 小売店等は、町産農産物又は町産農産物を使用した加工品を、概ね年間を通して販売すること。
- 料飲食店等は、町産農産物を主たる食材とした料理を、概ね年間を通して提供すること。

特徴的な取り組み

- 美瑛産農畜産物を扱う販売コーナー等を設けていること。
- 店内、施設内表示やメニュー等において、町産農畜産物の消費拡大やPRに努めていること。
- その他、消費拡大について特徴的な取り組みをしていること。

町産農産物の販売又は活用を、今後も増やしていこうという意欲があること

bea+

JAびえい農畜産物・農畜産物推進店情報誌「ビー・プラス」

August.2012

Vol.5



うまいも〜。



今日もいい天気だ！



キメッ！



おはやっぱりこれですね♡



牛のエサに使うんだ



大きくなれよ〜。

大地のめぐみを飲み干す！ 美瑛の牛乳特集

意外と知らないおいしいミルク情報満載!!

美瑛産の旬の野菜が食べられる!! 美瑛産農畜産物推進店 早わかりMAP

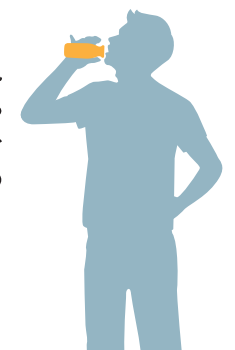


※美瑛産牛乳を取り扱っていない店舗もございます。予めご了承ください。

編集後記

今回のbea+は、「牛乳」についてギューっとしぼり出してみました。私は、毎朝牛乳を飲んでいますが、みなさんは飲んでますか？ニガテでなければ、こんなに栄養があり体に良い飲み物は飲まなきゃ損ですよ！ぜひ、美瑛牛乳を飲んでみんながうらやま健康な体をつくりましょう！これから、魅力あふれる美瑛産の食材をbea+で多くの方々に伝えていきたいと思っていますので、気軽に手に取っていただきたいです。

By 新古米boy



フリーペーパー「bea+」では、読者のみなさんから当誌をこんなところに置いてほしいというご意見や、置かせていただける設置協力店を募集中です。詳しくは、下記の電話番号までお気軽にお問い合わせください。

ご意見
お問合せは
総務部管理課
TEL.0166-92-2111

bea+(ビー・プラス) 第5号
2012年発行
発行元 JAびえい
美瑛町農業協同組合 総務部
〒071-0298
北海道上川郡美瑛町中町2-6-32(本所)
TEL:0166-92-2111 FAX:0166-92-2977
jahp.biei@biei.ja-hokkaido.gr.jp
www.ja-biei.or.jp/



I ♥ ミルク



調子どう？



おいしい
丘のまちびえい牛乳

酪農家30戸が協力し、単一農協限定の高いトレーサビリティを誇る安心・安全な牛乳が誕生。素材(生乳)そのものがおいしいのが、美瑛牛乳。このおいしい生乳を毎日集乳し、新鮮さと美味しさをそこなわいうちに殺菌し、パックしています。健康な土地で育まれた牧草で育った牛たちから食卓への贈り物。

成分表示
・乳脂肪分 3.7%以上
・無脂乳固形分 8.5%以上
・カロリー(200mlあたり) 137kcal

「bea+」は「beautiful」、「be-a(びえい)」が由来。そして、「+」には美しい美瑛に加え、おいしい・楽しい・おしゃれという「+a」をお届けしたいという想いが込められています。

