

ナチュラルチーズは生きています

～ナチュラルチーズとプロセスチーズの違い～

Tous les fromages sont vivants!

チーズはナチュラルチーズとプロセスチーズに分かれています。プロセスチーズは1種類または、数種類のチーズを砕き乳化剤を入れて溶かした後、型詰めたものです。

味は均一で保存性が高いのが特長です。

ナチュラルチーズは種類ごとに特有の製法で作った自然のままのチーズです。乳酸菌が生きたまま封じ込まれているのが特長で、いつも同じ味ではありません。生きているからこそ、熟成の過程の味を楽しむことができます。

● ナチュラルチーズには7つのタイプがあります。

○フレッシュ ○白カビ ○青カビ ○ウォッシュ ○セミハード ○ハード ○シェーブル

今回は「白カビ」チーズの話です。

代表的な白カビチーズに日本でもお馴染みの「カマンベール」があります。

「白カビは食べてもいいですか?」とよく聞かれますが、りんごの皮と同じで一緒に召し上がっていただいても結構ですし、気になるなら、とっていただいても構いません。食べ頃に熟した白カビは、香りも強くなっているのでってから召し上がっていただくことをおすすめします。「白カビ」はチーズの熟成を助け、たんぱく質を旨味成分に変えていくのです。また、初めからなめらかで熟成を気にせず楽しめるものもあります。



次回のお話は「フレッシュ」タイプのチーズです。

● 旬の野菜と一緒にチーズを

チーズと一緒に野菜やフルーツを摂取するとチーズに不足しているビタミンC、食物繊維を補うことができ、重要な栄養素を含んだチーズをもっともバランスのよい食べ物として摂取することが出来ます。

見た目にも華やかな、メニューの1品に。

春になると

体は活性に活動する為準備をします。

春の旬野菜をとり新陳代謝をよくしましょう。

春先が旬のたけのこは

コレステロールの吸収を抑える作用があります。

切り口がみずみずしいものをえらぶといいですね。

春といえばいちご。

いちごはフルーツの中でも特にビタミンCが豊富です。



発行: チェスコ株式会社

〒160-0003 東京都新宿区本塩町14番地

お客様相談室 ☎ 0120-014-472

 チェスコ株式会社

Recipe Book

チーズライフ・レシピブック NO.1

Cheese Life

volume

1



Cheese life vol.1 Contents

春野菜のサラダ

季節の果物チーズソースがけ

ナチュラルチーズとプロセスチーズの違い

「白カビ」チーズ

旬の野菜 「たけのこ」



春野菜のサラダ

●ピエダンゴロア

表皮を塩水で洗った後、清水で洗い流すウォッシュタイプのチーズです。匂いはそれほど強くなく、味わいもマイルド。ウォッシュタイプを初めて食べる方にお勧め出来る商品です。



Le Pié d'Angloys

春野菜のサラダ(1人分)

●材 料:	
新じゃが芋	80g
新たけのこ(ゆで)	40g
菜の花	20g
むきエビ	40g
ピエダンゴロア	25g
味噌	小さじ1/2

●成 分:	
エネルギー	201kcal
たんぱく質	15.1g
脂質	7.8g
炭水化物	18.9g
ナトリウム	284mg
カルシウム	108mg
塩分	0.7g

作り方:

- ①チーズは1cm角、たけのこは1口大に切る。じゃが芋は皮をむき1口大に切り茹でる。エビも茹でる。
- ②菜の花は塩ゆでし冷水にとって絞り、固い部分を切り落として2等分する。
- ③①を混ぜ、最後に②をさとあえて、器に盛り、少量の湯で溶いた味噌をまわしかける。

※じゃが芋が温かいうちに混ぜるのがポイントです。

「ピエダンゴロア」と合う飲み物&食材



産地に合わせてブルゴーニュ産の赤ワイン



くるみ入りフルーツ入りなど

季節の果物 チーズソースがけ

●サンタンドレ

ふわっとした白カビに包まれたクリーム色のなめらかな生地は、バターのようにリッチな味わいが楽しめます。そのままカットしてクラッカーやパゲットにのせたり、スライスしたリンゴと一緒に楽しみてください。



Saint André

季節の果物 チーズソースがけ(1人分)

●材 料:	
サンタンドレ	25g
生クリーム	大きじ1(15g)
季節の果物	適宜
※お好みでメープルシロップ、くるみなど	

●成 分:	
エネルギー	175kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	17.8g
炭水化物	0.7g
ナトリウム	179mg
カルシウム	81mg
塩分	0.3g

作り方:

- ①外皮部分を取り除いたチーズと生クリームを合わせて電子レンジで温める。
 - ②チーズが溶けたら、なめらかになるまで混ぜ合わせ、ソースを作る。
 - ③季節の果物をカットし、彩り良く盛り付け、温かいソースをかける。
- ※お好みでメープルシロップやくるみを散らす。

「サンタンドレ」と合う飲み物&食材



フルーティ白ワイン



果物は、塩味を和らげます