

# チーズの栄養

～チーズのカルシウム～



成人が1日に必要なカルシウム摂取量は約600mgです。

ナチュラルチーズなら、50gだけで1日のカルシウムが摂取できます。

カルシウムを含んだ食品はたくさんありますが、チーズのカルシウムは良質たんぱく質と結びついている為、吸収力は小魚に比べると約2倍もあります！

しかも豊富に含まれるビタミンB2は脂肪の燃焼を助ける効果があります。

毎日のメニューに、チーズを取り入れ上手にカルシウムを摂取してみましょう。

## ● 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「フレッシュ」チーズの話です。

代表的なフレッシュチーズにお豆腐のような「モツツアレラチーズ」やティラミスの材料で有名な「マスカルポーネ」などがあります。

乳に乳酸菌やレンネットを加えて固め水分をとった、いわば生まれたてのチーズです。

新鮮なミルクの香りをそのままに、ほんのり甘みもあります。

フレッシュタイプのチーズはアレンジがききやすいので、季節のフルーツやソース、好みの香辛料や材料で美味しく楽しめます。

次回のお話は「セミハード」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バランスの良い食べ物として摂取することができます。

見た目も華やかな、メニューの一品に。

春から初夏にかけて、アスパラガスは旬をむかえます。

食物繊維も豊富で、高血圧を予防するルチンを含んでいます。

さっと茹でたら水にさらさず冷ますほうが、風味が良く楽しめます。

穂先が開かずに、しっかりしているものがいいですね。



旬のハーブ類は、全体に爽やかな香り広がり、食欲や消化を促し、精神的疲労も和らげてくれます。

発行:チェスコ株式会社

〒160-0003 東京都新宿区本塙町14番地

お客様相談室 ☎ 0120-014-472

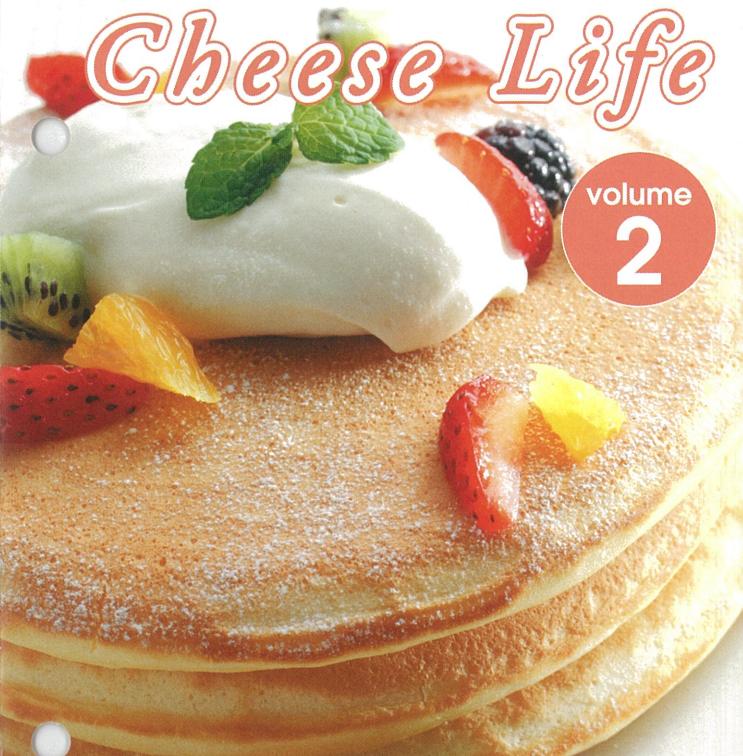
 チェスコ株式会社

# Recipe Book

チーズライフ・レシピブック NO.2

# Cheese Life

volume  
2



## Cheese life vol.2 Contents

メイプルマスカルボーネパンケーキ  
モツツアレラとサーモンのイタリアンちらし寿司

チーズの栄養について～チーズのカルシウム～  
「フレッシュ」チーズ  
旬の野菜「アスパラガス」

 C  
chesco

# メイプル マスカルポーネパンケーキ

## ●ガルバニマスカルポーネ

生クリームのようなクリーミさがありやや甘みが感じられ、柔らかく滑らかな口当たりです。人気デザートのティラミスの材料として有名ですが、チーズケーキやチーズムースなどのお菓子作りにもピッタリです。



*Galbani Mascarpone*

### メイプルマスカルポーネのパンケーキ(2人分)

#### ●材 料:

市販のパンケーキ	2人分
ガルバニマスカルポーネ	100g
生クリーム	100cc
メイプルシロップ	25cc
苺、キウイ、オレンジ、ブルーベリーなど季節のフルーツ	
ミント・粉糖	適量
塩	

#### ●成 分(1人分):

エネルギー(パンケーキを除く)	378Kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	58.1g
炭水化物	62.3g
ナトリウム	406mg
カルシウム	221mg
塩	1.0g



調理時間 約10分

- ボールに柔らかくしたガルバニマスカルポーネをいれ、メイプルシロップを加えて混ぜ合わせる。
- ①が滑らかになったら8分立ての生クリームを加え、さらによく混ぜ合わせる。
- お皿にパンケーキを重ね、②のクリームを好みの分量すくいトッピングし、角切りにカットしたフルーツを散らし、粉糖、ミント等で飾る(好みでメイプルシロップをかける)

#### 「ガルバニマスカルポーネ」と合う飲み物&食材



甘口のワイン  
コーヒー  
紅茶



ケーキに添えたり  
スープやパスタの  
仕上げにも。

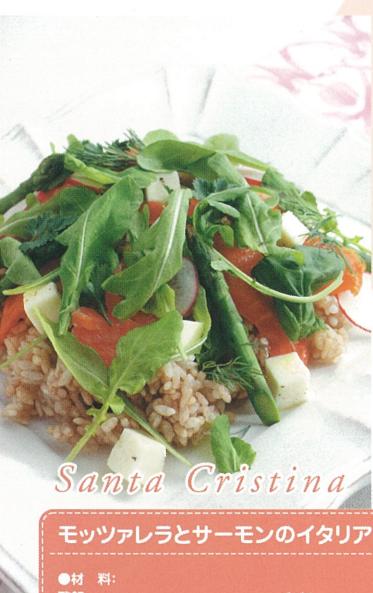
# モツツアレラとサーモンのイタリアンちらし寿司

## ●サンタクリスティーナ

真白で柔らかい食感のモツツアレラチーズです。  
熱い湯の中でこねたり伸ばしたりすることで裂けるような  
独特の組織をつくりだしたフレッシュチーズです。



(炊飯時間を除く)  
調理時間 約20分



*Santa Cristina*

### モツツアレラとサーモンのイタリアンちらし寿司(2人分)

#### ●材 料:

酢飯	2カップ	バジル	2枚
米	大さじ3	レモン汁	大さじ1
バルサミコ酢	大さじ3	オリーブオイル	1株
醤油	小さじ1	塩・こしょう	適量
塩	ひととまみ	塩・こしょう	適量
サンタクリスティーナ	1個	セルフィュー、イタリアン	
スマーカサーモン	5枚	バセリ等好みのハーブ適量	
アスパラガス	本		
ルッコラ	1株		
ラディッシュ	2個		



フルーティな  
白ワイン、  
軽い赤ワイン。



トマトとの相性は  
抜群。ピザの具や  
カブリーゼなどに。