

# 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「モッツァレラチーズ」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、お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。

# Cheese Life

volume  
2



## Cheese life vol.2 Contents

メイプルマスカルポーネパンケーキ  
 モッツァレラとサーモン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」

## 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ーさがありやや甘みを感じられ、柔らかく滑らかな口当たりです。人気デザートの子イリ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。



### 作り方: 調理時間 約10分

- ①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。
- ②①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。
- ③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（お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  
コーヒーマ  
紅茶



ケーキに添えたり  
スープやパスタの  
仕上げにも。

## Galbani Mascarpone

### メイブ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

●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
塩分	1.0g

## モッツアレラとサーモンの イタリアンちらし寿司



(炊飯時間を除く)

### ●サンタクリスティーナ

真白で柔らかい食感のモッツアレラチーズです。熱い湯の中でご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。

### 作り方: 調理時間 約20分

- ①炊き上がったご飯にバルサミコ酢、醤油、塩ひとつまみを合わせたものをいれ、さっくり混ぜ合わせて酢飯を作る。
- ②サンタクリスティーナは1.5cmくらいの角切りにし、レモン汁とオリーブオイル、塩、こしょうでマリネする。
- ③①を器に盛り、ルッコラ、アスパラガス、②のサンタクリスティーナ、半分にカットしたサーモンをのせ、ハーブ類をふんわり盛り付ける



### 「サンタクリスティーナ」と合う飲み物&食材



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  
カプレーゼなどに。

## Santa Cristina

### モッ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:		●成 分 (1人分):	
酢飯	2枚	エネルギー	560Kcal
米	2カップ	たんぱく質	13.2mg
バルサミコ酢	大きじ3	脂質	5.9g
醤油	小さじ1	炭水化物	61.3g
塩	ひとつまみ	ナトリウム	687mg
サンタクリスティーナ	1個	カルシウム	328mg
スモークサーモン	5枚	塩分	2.3g
アスパラガス	本		
ルッコラ	1株		
ラディッシュ	2個		