

# チーズの選び方

～迷った時には……～



チーズの第一印象は大切です。

どんなに美味しいものでも自分に合わなければ、その後どれも苦手なものになりがちです。

どんなものが自分に親しみやすいか少しずつ試してみるとチーズの楽しみ方も変わってくるのでは？

入門編なら、軽い味味のクリームチーズ、高脂肪のカマンベール、中級編ならマイルドな青カビチーズ、若いシェーブルとはちみつをあわせて…

どんなものが良いか迷った時には、自分が食べ慣れているお馴染みの「カマンベール」を基準にしてお店の人に聞いて見るのも良いと思います。

## ● 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「セミハード」チーズの話です。セミハードチーズはそのままカットして食べるのももちろん、スライスしてサンドイッチに挟んだり、ピザやオープン料理に最適なチーズが多くあります。

代表的なチーズに、デンマークのマリボー、サムソー、オランダのゴーダなどがあります。たんばくな鶏肉やじゃがいもなどに乗せて焼くだけで豪華な1品料理になります。

次回のお話は「ハード」タイプのチーズです。



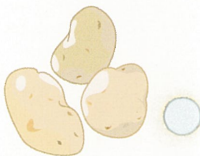
## ● 旬の野菜と一緒にチーズを

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ます。重要な栄養素を含んだチーズはバランスの良い食べ物として上手に取り入れましょう。

見た目も華やかな一品に。

春先に出回る新じゃがはほとんどが先取りしたものです。主な成分は、でんぷん質ですが食物繊維が豊富で、特にビタミンCは、主成分である炭水化物に守られ、熱を加えても損失が少ないのが特徴です。

つまりじゃがいもとチーズの相性は抜群というわけです。ビタミンCが豊富なじゃがいもも、チーズの料理は栄養面でも、まさに利にかなっているといえます。



# Cheese Life

volume

3



## Cheese life vol.3 Contents

じゃがいものチーズガレット  
アスパラと帆立のチーズリゾット

チーズの選び方～迷った時には……  
「セミハード」チーズ  
旬の野菜「じゃがいも」

発行: チェスコ株式会社

〒160-0003 東京都新宿区本塩町13番地

お客様相談室 ☎ 0120-014-472

 チェスコ株式会社

 CHESCO

# じゃがいものチーズガレット



## ●プレジデント・ル・テロワール

「テロワール」とはフランス語で「風土・土壌の個性」を意味します。温暖、肥沃で知られるノルマンディ地方の良質で濃厚なミルクで作りました。オレンジ色の柔らかな皮と、まるやかな味わいの新しいウォッシュしたカマンベールタイプです。ブルゴーニュ地方の赤ワインと相性抜群です。

### 作り方: 調理時間 約15分

- ①じゃがいもは、皮を剥いて、千切りにし、ドライバジルを混ぜる。
- ②フライパンに、オリーブオイルを入れ、温まったら、じゃがいもを12等分に、丸くなるようにいれる。
- ③そこに、6等分に切ったプレジデント・ル・テロワールをのせる。
- ④焦げ目がついたら、プレジデント・ル・テロワールをのせていないじゃがいもをひっくり返して、③の上にのせ、塩、こしょうで味を調える。

※作る前にじゃがいもを水でさらさないことがこの料理のポイントです。

### 「プレジデント・ル・テロワール」と合う飲み物&食材



果実味がフレッシュな赤ワイン



ドライフルーツやクミンなどのスパイス

*Le Terroir*

## じゃがいものチーズガレット(2人分)

●材 料:  
 プレジデント・ル・テロワール 1/2個  
 じゃがいも 200g  
 ドライバジル 小さじ1/2  
 オリーブオイル 大きじ2  
 塩・こしょう 少々

●成 分(1人分):  
 エネルギー 286Kcal  
 たんぱく質 15.1g  
 脂質 44.6g  
 炭水化物 35.6g  
 ナトリウム 372mg  
 カルシウム 297mg  
 塩分 0.9g

# アスパラと帆立のチーズリゾット



## ●カプリステデュール

「神々の気まぐれ」の名を持つマイルドで食べやすい白カビのチーズです。いつでも食べ頃で乳脂肪分の高いクリーミーな味わいです。

### 作り方: 調理時間 約25分

- ①フライパンにバター、みじん切りにしたんにくを入れ炒める。
- ②んにくの香りが出てきたら、みじん切りにした玉ねぎ、1cm幅に切ったアスパラガスを加え、さらに炒め白ワインをふりかける。
- ③②に、ごはんを加え炒め、ホタテの水煮、牛乳、生クリーム、一口大に切ったカプリステデュールを加え、塩、こしょうで味を調える。



### 「カプリステデュール」と合う飲み物&食材



フルーティな白ワイン



ドライフルーツやサンドイッチにも

## アスパラと帆立のチーズリゾット(2人分)

●材 料:  
 カプリステデュール 1/2個  
 バター 20g  
 にんにく 1片  
 玉ねぎ 50g  
 アスパラガス 4本  
 白ワイン 大きじ2  
 ごはん 300g  
 ホタテの水煮(缶詰) 70g  
 牛乳 60cc

●成 分(1人分):  
 エネルギー 610Kcal  
 たんぱく質 19.1mg  
 脂質 31.0g  
 炭水化物 60.4g  
 ナトリウム 467mg  
 カルシウム 189mg  
 塩分 1.2g