

チーズをより美味しく味わうために

～チーズの切り方～

きれいにカットするのももちろん、熟成の度合いで異なる風味を均等に切り分けるのがポイントです。熟成し旨味が増している部分とそうでない部分を均一に切りましょう。表面のホエー（水分）や油をペーパーでとり除くと、きれいに切れます。

中心と外側を「均一」に切る
 四角形の場合は「中心」から切る
 ピラミッド形の場合は「くさび形」に切る



バトン形の場合は「輪切り」に切る



円形の場合は「中心」から切る



● 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「ハード」チーズの話です。ハードタイプといえば、パスタにかけるパルミジャーノ・レジヤノ、チーズフォンデュには欠かせないグリエール、エメンタール、フランスで有名なコンテ、オレンジ色が特長のミモレットなどがあります。

どれも長期熟成で旨味成分を多く含んでいます。スライスしたり、砕いてそのままおつまみに。さらって粉にすると、風味豊かな調味料になります。冷蔵庫のない時代から、保存食として利用されそれぞれの地で個性的なチーズに発展していったと考えられています。次回のお話は「シェーブル」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。さらまめの旬は、夏より前の4月から6月です。みずみずしく、つやがあり色鮮やかなものを選ぶとよいです。ミネラル分が多いのが特徴で、鮮度が大切な野菜です。茹でてからすぐに、冷水でさらすと緑色が鮮やかになります。料理のアクセントとして大活躍です。



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

Recipe Book

チーズライフレシピブック NO.4

Cheese Life

volume
4

Cheese life vol.3 Contents

焼そば豆のチーズフラン
 ホタテのプロヴァンス風

チーズをより美味しく味わうために～チーズの切り方～
 「ハード」チーズ
 旬の野菜「さらまめ」

焼そら豆のチーズフラン

●モザレラバッファロー

真っ白で柔らかく、弾力性のある水牛製のモッツアレラチーズ。乳を固め、その塊を熱い湯の中でこねたり伸ばしたりすることでできるような独特の組織になります。



✓**作り方:** (焼成時間除く) 調理時間 約15分

- ①そら豆は、魚焼きグリルで、さやごと少し焦げ目がつくまで焼き、さやから取り出す。
- ②ボウルに、卵、牛乳、生クリーム、顆粒コンソメの薬、塩、こしょうを入れよく混ぜる。
- ③耐熱容器に、1cm角に切ったモザレラバッファロー、焼きそら豆を入れ、②の生地を流し入れる。
- ④180℃に予熱したオーブンで、20分焼き、焼そら豆をトッピングする。

「モザレラバッファロー」と合う飲み物&食材



フルーティな白ワイン
軽い赤ワイン



トマトと一緒に、そのままさの醤油でおさしみ風にしても

焼そら豆のチーズフラン(2人分)

●材 料:
モザレラバッファロー 1/2個
そら豆 6本
卵 2個
牛乳 50cc
生クリーム 50cc
顆粒コンソメの薬 小さじ1/2
塩・こしょう 少々

●成 分(1人分):
エネルギー 350Kcal
たんぱく質 20.3g
脂質 27.4g
炭水化物 12.1g
ナトリウム 270mg
カルシウム 178mg
塩分 1.2g

Mozzarella di bufala

ホタテのプロヴァンス風



●パルミジャーノレジャーノ

イタリアを代表する世界的に有名なチーズです。白い粒はアミノ酸の結晶で、おいしさの証拠です。凝縮された旨みはスライスしたり砕いておつまみにはもちろん、おろしてパスタやリゾット、サラダなどのお料理にもピッタリです。

(焼成時間除く) 調理時間 約20分

✓**作り方:**

- ①パルミジャーノレジャーノはすりおろしてパン粉を混ぜる。
- ②ホタテは2cmくらいに角切りにし、塩をふって水気を取り、小麦粉を軽くまぶして、オリーブオイルをひいたフライパンで焼き、取り出しておく。
- ③さらにオリーブオイルをひいて玉ねぎ、にんにく、ミニトマトをしんなりするまで炒め、茹でたじゃがいも、パセリを加えて混ぜ合わせたら塩こしょうで味をととのえる。
- ④耐熱皿に②と③をのせ、①をふり、230℃に予熱したオーブンでこんがり焼き色がつくまで焼く。

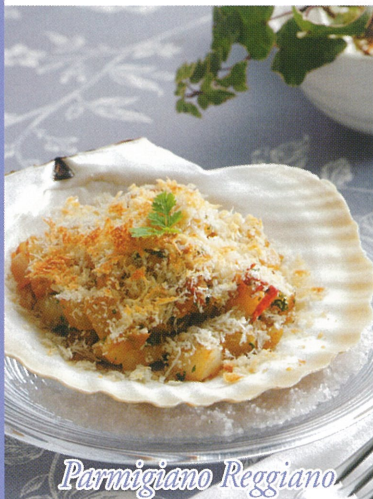
「パルミジャーノレジャーノ」と合う飲み物&食材



コクのあるイタリアワイン。日本酒にも



パルサミコ酢を少しかけてそのまま



Parmigiano Reggiano

ホタテのプロヴァンス風(2人分)

●材 料:
パルミジャーノレジャーノ40g
パン粉 40g
ホタテ(生食用) 2個
玉ねぎ(粗みじん切り) 1/2個
じゃがいも(1センチ角切り) 1個
ミニトマト(6等分) 4個
にんにく(みじん切り) 1/4片
パセリ(みじん切り) 大きじ1
レモン汁 大きじ1

●成 分(1人分):
エネルギー 397Kcal
たんぱく質 16.2mg
脂質 22.4g
炭水化物 42.1g
ナトリウム 365mg
カルシウム 34mg
塩分 0.9g