

山羊チーズの旬について

～Chèvre(シェーブル)チーズ～

今回は、山羊チーズ(シェーブルタイプ)のチーズの話です。山羊の乳からつくられるチーズを総称して「シェーブル」と呼んでいます。

その昔、山羊は小さく、農家の奥さんでも飼うことができるので、フランスのロワール地方では農夫が山羊のチーズを作り、売って、お小遣いにしていたという話もあります。



山羊は一年に一回出産します。3月～5月までの搾乳量が多く、シェーブルチーズの旬は春から夏となります。シェーブルと一口に言っても、味も形も産地によって様々です。ヨーグルト状のものから、白カビのもの、表面に木炭の粉をまぶしたものもあります。木炭の粉はチーズの酸味を和らげ内部を保護し、ほどよく水分を抜く働きをします。

山羊のチーズは、熟成段階の変化を舌で体験しながら味わっていただきたいチーズです。



かちかちに乾燥させて中味の締まったものは、ごく薄切りにして食べると濃厚な味を楽しめます。フレッシュなタイプの山羊チーズは香りも少なくなまやかです。

ワインと一緒に。サラダにのせて。いろいろなバリエーションで楽しめます。

● 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。

メニューに使われている「ズッキーニ」は、イタリア料理に欠かせない、お馴染みの食材になりつつあります。

栄養面では、カロテンを豊富に含んでおり、カロリーは低く、ダイエットにも活用できる野菜として注目されています。軽く触って弾力を感じるもの、皮のツヤがあるもの、深い緑色のみずみずしいものを選ぶと良いです。

大型ピーマン。一般的には「パプリカ」と呼ばれています。多様な色のものがありますが、中型(緑色のピーマン)に比べてビタミンCが豊富です。



彩りがよく、見た目も華やかなメニューの一品に。

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.5

Cheese Life

volume

5

Cheese life vol.5 Contents

焼きパプリカのチーズピンチョス
ベントブルブルー・ケ・ゴルゴンゾーラディップ添え

山羊チーズの旬について
旬の野菜「ズッキーニ」「パプリカ」



焼きパプリカのチーズピンチョス

●サントモールソワニオン

山羊乳(シェブル)のほのかな香りや酸味をお楽しみいただけます。熟成が進むと半透明の滑らかな部分が増えて刺激が強くなります。マイルドな味わいを好む方には熟成の若いものをおすすめします。



✓作り方: 調理時間 約20分

- ①パプリカは、皮が真っ黒になるまで、直火で焼き、皮を剥ぎ、種を取り除いて、縦に8等分に切る。
- ②パプリカの上に、生ハム、1cm幅の半月切りにしたサントモールソワニオンをのせ、こしょうをふり、巻く。
- ③②を、ブラックオリーブと一緒に、ピンで刺す。

「サントモールソワニオン」と合う飲み物&食材



辛口の白ワイン
フルーティな赤ワイン。



レーズン入りのパンと一緒に。
ふどうの甘みとぴったり。

Sainte-Maure Soignon

焼きパプリカのチーズピンチョス(2人分)

| ●材 料: | | ●成 分(1人分): | |
|-------------|-----|------------|---------|
| サントモールソワニオン | 80g | エネルギー | 207Kcal |
| パプリカ | 1個 | たんぱく質 | 18.4g |
| 生ハム | 8枚 | 脂質 | 17.4g |
| こしょう | 少々 | 炭水化物 | 13.7g |
| ブラックオリーブ | 8個 | ナトリウム | 709mg |
| セルフィーユ | 適量 | カルシウム | 66mg |
| | | 塩分 | 2.0g |

ベジタブルブーケ・ ゴルゴンゾーラディップ添え



●ゴルゴンゾーラドルチェ

ゴルゴンゾーラのドルチェ(甘口)タイプです。ほのかな甘味となめらかな口当りで、まったりとした味わいはソースなど、お料理の材料にピッタリです。使いやすい個包装タイプなので様々な食シーンで手軽にお使いいただけます。

✓作り方: 調理時間 約15分

- ①柔らかくしたゴルゴンゾーラ、サワークリーム、マヨネーズ、みじん切りにした玉ねぎ、レモン汁を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調え、パセリを加える。
- ②バケットは細切りにカットし、オーブンでカリッとなるまで焼く。
- ③グラスにカットした野菜を盛りつけ、ディップを添える。



「ゴルゴンゾーラドルチェ」と合う飲み物&食材



ミディアムボディの赤
ドライなスパークリングワイン。



塩こたえのあるベークル。
ふどうやいちじくなどの
ドライフルーツと一緒に。

Gorgonzola

ベジタブルブーケ・ゴルゴンゾーラディップ添え(2人分)

| ●材 料: | | ●成 分(1人分): | |
|-------------------------------------|------|------------|---------|
| ゴルゴンゾーラドルチェ | 50g | エネルギー | 607Kcal |
| サワークリーム | 20g | たんぱく質 | 6.2mg |
| マヨネーズ | 50g | 脂質 | 29.4g |
| 玉ねぎ | 1/4個 | 炭水化物 | 4.0g |
| レモン汁 | 小さじ1 | ナトリウム | 440mg |
| 塩・こしょう | 適量 | カルシウム | 156mg |
| パセリ(みじん切り) | 適量 | 塩分 | 1.1g |
| にんじん、パプリカ、ズッキーニ、ラディッシュ、フリルレタス等好みの野菜 | 適量 | | |