

## ボジョレーヌーボーとは？



新酒のワインを楽しむ時期がやってきました。毎年11月の第3木曜日が解禁日です。今年は11月20日になります。フランスのブルゴーニュ地方のボジョレー地区のボジョレーという赤ワインのヌーボー(新酒)を楽しみます。秋にぶどうを収穫し熟成期間が短いので、軽い味わいで口当たり良くフルーティで飲みやすいワインです。時差の関係でもっとも早く解禁日に来るのが実はここ日本。今年の味を楽しみましょう！

### ●ボジョレーヌーボーとチーズをあわせるコツ

赤ワインの中でも軽い味わいのボジョレーヌーボーには、クリーミーでマイルドなやさしい味わいのチーズを選ぶと、よりおいしさがひきたちます。例として)

#### ●カマンベールや白カビタイプ

カマンベールクールドリオン、ジェラルセレクションカマンベール、ブリーサンペノア、サンタンドレなど

#### ●軽いウオッシュタイプ

ピエダンゴロフ、ジェラルセレクションクリーミウオッシュ、プレジデントルテロワールなど

年に一度のことだから、できればフランス産にこだわってみたいものですね。とはいえ気軽に楽しんでいただくことが、美味しさの秘訣です。

### ●旬の野菜と一緒にチーズを

#### ●ブロッコリー

ブロッコリーは最近特に人気の高い緑黄色野菜です。見た目からは想像しにくいのですがキャベツの仲間です。主には花蕾と茎を食用とします。

効用としては、

栄養価の高い野菜で、特にビタミンCを多く含む免疫力を高めがんの予防に効果があります。これからの時期風邪の予防にも効果があるのがうれしいですね。女性には嬉しい美肌効果も見逃しません。

ブロッコリーに豊富に含まれるビタミンCを効果的に摂取するには、良質のタンパク質、ビタミンE、カルシウムと組み合わせるのがコツです。

チーズと一緒に召し上がっていただければより効果が高いというわけです。体内の塩分を調節してくれる効果のあるカリウムも含まれているので、塩分摂取が気になる方も安心です。

他にも食物繊維も多く、血糖値を正常に保つ効果など嬉しい効用がたくさんあります。



発行：チェスコ株式会社

〒160-0003 東京都新宿区本増町13番地

お客様相談室 ☎ 0120-014-472

 チェスコ株式会社

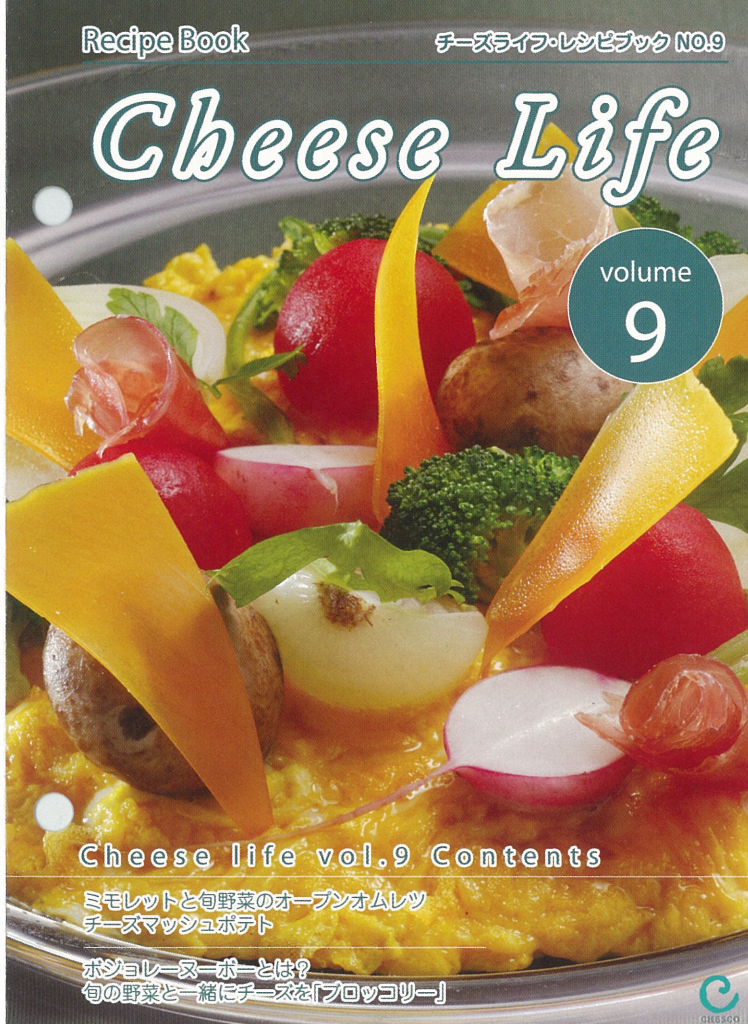
Recipe Book

チーズライフ・レシピブック NO.9

# Cheese Life

volume

9



## Cheese life vol.9 Contents

ミモレットと旬野菜のオープンオムレツ  
チーズマッシュポテト

ボジョレーヌーボーとは？  
旬の野菜と一緒にチーズを「ブロッコリー」



# ミモレットと旬野菜のオープンオムレツ



## ●ミモレット

名前の由来はフランス語で「半分やわらかい」という意味。製法はオランダエダムと似ており、中の鮮やかなオレンジ色が特長です。6ヶ月熟成。熟成につれ深みのあるオレンジ色になりコクが増します。砕いておつまみやおやつ、サラダのトッピングにも。

## 作り方: 調理時間 約20分

- ① ブチマトは薄むきし、ブチオニオンも皮をむく。新じゃがいもは輪切りにし、ブロッコリーは一口大に切り分ける。
- ② フライパンにバターをいれ、新じゃがいもとブチオニオンを加えて蓋をして火を通す。残りの野菜を加えてさらに炒めて塩・こしょうで味付けする。パットなどに取り出す。
- ③ 卵をボールに割り入れ、牛乳、塩・こしょうを加えて溶く。フライパンにバターを加え、卵液を加えて箸で軽く混ぜ焼き上げる。
- ④ お皿に取り出し、②の野菜とスライスしたミモレットとイタリアンパセリ、生ハムを飾る。

## 「ミモレット」と合う飲み物&食材



コクのある赤ワイン



ダイコンやカブ



Mimolette

## 旬野菜とミモレットのオープンオムレツ (3人分)

●材料:		●成分(1人分):	
ミモレット	20g	エネルギー	227Kcal
卵	6個	たんぱく質	19.6g
バター	10g +10g	脂質	20.4g
牛乳	40cc	炭水化物	11.8g
新じゃがいも	80g	ナトリウム	316mg
ブチオニオン	4個	カルシウム	152mg
ブチマト	4個	塩分	1.0g
		ブロッコリー	60g
		マッシュルーム	4個
		ラディッシュ	4個
		生ハム	2枚
		イタリアンパセリ	4本
		塩・こしょう	適量

# チーズマッシュポテト



## ●ピエダングロワ

表皮を塩水で洗った後、清水で洗い流すウォッシュタイプのチーズです。匂いはそれほど強くなく、味わいもマイルド。ウォッシュタイプを初めて食べる方にお勧めです。

## 作り方: 調理時間 約25分

- ① 鍋に水とじゃがいも、塩を加え茹でる。茹がすつと入るくらいになったら、じゃがいもを取り出し皮をむく。バターと牛乳を鍋に入れて温めておく。
- ② じゃがいもをポテトマッシャーなどで潰し、バターと牛乳、こまかく切ったピエダングロワを加え混ぜ塩・こしょう、ナツメグで味を調える。
- ③ みじん切りにしたパセリを加えお皿に盛り付け、ピンクペッパーを飾る。グリッシーニを添えて出す。

※じゃがいもの茹で汁はとっておいて、マッシュポテトの固さ調整に使うと便利。



## 「ピエダングロワ」と合う飲み物&食材



バンドカンパーニュ(田舎パン)



じゃがいも

Le Pié d'Anglois

## チーズ入りマッシュポテト (2人分)

●材料:		●成分(1人分):	
ピエダングロワ	50g	エネルギー	241Kcal
じゃがいも	3個	たんぱく質	6.9mg
バター	10g	脂質	12.2g
牛乳	30cc	炭水化物	27.5g
ナツメグ	少々	ナトリウム	232mg
塩・こしょう	適量	カルシウム	62mg
パセリ	適量	塩分	0.6g
ピンクペッパー	少々		
グリッシーニ	適量		