

簡単チーズプラトールの作り方



12月はクリスマスや大晦日と何かと集まりが多いですね。チーズプラトーが1つあれば、簡単な豪華に食卓を演出できます。『チーズプラトー』のコツは、

- 1、人数にもよりますが、チーズは3～5種類用意するといいですね。クセの少なく食べやすいものとやや個性のあるものをまぜあわせて、色々な味わいを楽しむようにすると最後までおいしく召し上がれます。
- 2、メインにする場合は一人あたり150gくらいあるとボリュームがでます。他のメニューとのバランスを考えて量を決めるようにしましょう。
- 3、チーズと相性の良いものを取りあわせましょう。アクセントがつくだけでなく栄養面でも完全なものになり、チーズの美味しさをより引き立てます。パン、野菜やフルーツ、くるみ、ジャム、はちみつ、ドライフルーツ、などがおすすめです。

旬の野菜と一緒にチーズを

●小松菜



東京都・江戸川区・小松川が産地なので『小松菜』という名前がつけました。アクが少なく下ゆでの必要がなく扱いやすいですね。効用としては、骨や歯を強化するカルシウム含有は野菜ではトップクラス。ほうれん草の約3倍以上です。この季節、風邪の予防に嬉しいビタミンCや体内の塩分量を調節し余分な塩分と水分を排除してくれるカリウムも多く含まれています。鉄分はほうれん草より多く含みます。鉄分は体内吸収されにくいのでビタミンCやたんぱく質と一緒に摂ると吸収率が高まります。チーズと一緒に食べれば鉄分の吸収もアップしますので、是非積極的に組み合わせてください。

●ческоのホームページがリニューアルしました●

<http://www.chesco.co.jp/>(アドレスは今までと同じです)

チーズにまつわる色々な情報が満載です。新商品情報や季節にあわせたレシピもご紹介しています。

発行：ческо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

 ческо株式会社

Cheese Life

volume

10

Cheese life vol.10 Contents

ブルサンガーリックのトマトファルシとズッキーニのグラタン
小松菜とがぼちゃのチーズキッシュ

簡単チーズプラトールの作り方
旬の野菜と一緒にチーズを「小松菜」

ブルサンガーリックのトマトファルシとズッキーニのグラタン



●ブルサンガーリック

ガーリックとハーブを加えたクリーミーで芳香豊かなフレッシュチーズ。ノルマンディ産の濃厚なミルクよりつくられました。開発者である「フランソワ・ブルサン」の名より命名されました。

作り方: 調理時間 約30分

- ①ミニトマトは湯剥きして上を切り、スプーンで種をくり抜く。ズッキーニは4等分に切り中をスプーンでくり抜く。
※ズッキーニ、カブ、ブロッコリー、ペーキャロットは軽く塩ゆでしておく。
- ②①のトマトの種とズッキーニの中身を鍋に加え煮つめ、ホワイトソースを加えベーコンとポイルした野菜を加える。
- ③①のトマトとズッキーニに②の具を加え、オーブンで焼き、上にブルサン・ガーリックをのせる。皿に盛り付け、ジェノパソースを添える。

「ブルサンガーリック」と合う飲み物&食材



トマトやキュウリ



バゲットやクラッカー

Boursin

ブルサンガーリックのトマトファルシとズッキーニのグラタン (2人分)

●材 料:	
ブルサンガーリック	40g
ミニトマト	2個
ズッキーニ	1本
カブ	1個
ブロッコリー	40g
ペーキャロット	4本
ホワイトソース(市販品)	80cc
ベーコン(細く切っておく)	20g
ジェノパソース	20cc

●成 分(1人分):	
エネルギー	276Kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	19.0g
炭水化物	19.9g
ナトリウム	496mg
カルシウム	127mg
塩分	0.9g

小松菜とかぼちゃのチーズキッシュ



●ベームスタークラシック

オランダ王室御用達のコノ社が製造する、18ヶ月熟成されたチーズ。熟成された旨みと芳醇な香りがあり、口に含むとチーズの甘みの余韻が楽しめます。

焼成時間を除く 作り方: 調理時間 約15分

- ①小松菜はゆでて水気をしぼって4cm長さにかットし、かぼちゃは耐熱容器に入れてレンジで2分加熱しておく。
- ②アパレイユの材料をポウルに入れてよく混ぜておく。
- ③常温でしばらく置いた冷凍パイシートをめんぼうで伸ばしておき、型に薄くバターを塗って、伸ばしたパイシートを型の底と側面にはりつけ、フォークで全体に穴をあけてアルミホイルを敷いておく。
- ④170℃～180℃に予熱したオーブンで③をから焼きする。
- ⑤④に小松菜、かぼちゃを層になるように敷き詰めて、アパレイユを注ぎ、最後にベームスタークラシックを乗せて180℃～200℃で予熱したオーブンで30分焼き上げる。



Beemster Classic

「ベームスタークラシック」と合う飲み物&食材



ライ麦入りのパン



ビール

小松菜とかぼちゃのチーズキッシュ (6人分)

●材 料:			
ベームスター		冷凍パイシート	1.5枚
クラシック	30g	バター	5g
小松菜(削る)	1/3把		
かぼちゃ(薄切り)	80g		
○アパレイユ			
卵	2個		
生クリーム	40cc		
牛乳	150cc		
塩・こしょう	適量		

●成 分(1人分):	
エネルギー	185Kcal
たんぱく質	6.2mg
脂質	12.0g
炭水化物	9.7g
ナトリウム	172mg
カルシウム	130mg
塩分	1.5g