

チーズフォンデュいろいろ

冬の鍋料理として、定番人気のチーズフォンデュ。
スイスの家庭料理としてもよく知られています。
『フォンデュ』とは、溶かすという意味から名付けられたもの。
辛口の白ワインで溶かすのが“スイス風”
アレンジですが他のものでも楽しめます。

●日本酒と水でのばして

さっぱりした仕上がりで香りがおだやか

●ビールでのばして

香ばしい風味に

●お子様やアルコールの弱い方に

牛乳でのばせばまろやかな仕上がりに
和風だしてのばせばあっさりチーズ鍋



チーズをのばすものは、単品で混ぜるのがコツ。具も、日本酒には和素材（ゆでたれんこん、焼きハンペン等）というふうにするのとよりおいしく召し上がれます。

●旬の野菜と一緒にチーズをあわせるコツ



●れんこん

れんこんは蓮の地下茎でサクサクとした食感が人気です。今の時期は甘みがのつてきます。特長である穴は「見通しがよい」とされ、お正月やおめでたい席の食卓には欠かせません。
効用としては、ビタミンCと食物繊維が多く、風邪を予防します。また、糸を引いているのは「ムチン」と言われているもので、たんぱく質や脂肪の消化を促進し胃腸の負担を軽く胃潰瘍の予防にも効果的といわれています。
食べすぎが続くこの季節、また体を温める働きもあるので根菜類はこの時期積極的にとりたいたいの。調理の方法によってサクサク、ホクホク、モチツツ、と食感が変わる楽しみのある野菜です。
できるだけ漂白されていないものを選びましょう。

●チェスコ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いたします。

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

Cheese Life

volume
11



Cheese life vol.11 Contents

白味噌チーズフォンデュ
フォンダン・フロマージュバニラアイス添え

チーズフォンデュいろいろ
旬の野菜と一緒にチーズを合わせるコツ 「れんこん」

白味噌チーズフォンデュ

●グリエールチーズ

ナッツのようなコクとクリーミーさがあります。スイスを代表するチーズです。エメンタルに比べより香り高くしっとりした組織です。スイスでは「チーズの女王」と呼ばれています。チーズフォンデュ、キッシュ、オニオングラタンなどのお料理に最適です。「グリエール」という村の名前にちなみ命名されました。



作り方:

調理時間 約45分

- ①グリエールチーズはできるだけ細かく刻み、片栗粉をまぶしておく。
- ②日本酒とかつお出汁を一度沸騰させ、別の鍋にチーズの1/4とかつお出汁の1/4を入れ、中火でしっかりと溶かす。完全に溶けたら、残りのチーズと出汁をそれぞれ3回に分けて加え、少しずつ溶かしていく。
- ③白味噌を加え味見をしてから、塩で味を調える。
- ④野菜・肉・シーフードなど好みの旬の食材で鍋を作り、チーズのソースを別に添えて出す。鍋の具をつながら食べる。

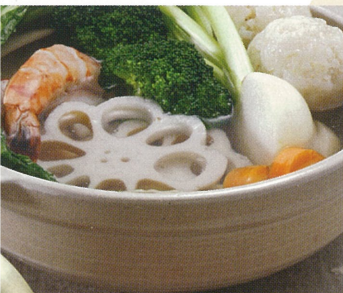
「グリエールチーズ」と合う食材



カキ



フランスパン



Gruyère

白味噌チーズフォンデュ (2人分)

●材 料:	●成 分(1人分):
グリエールチーズ	200 g
片栗粉	大きじ1
日本酒	75cc
かつお出汁	75cc
白味噌	30g
旬の食材で作った寄鍋	適量
(れんこん・かぶ・ブロッコリーなど)	

エネルギー	667Kcal
たんぱく質	28.6mg
脂質	32.5 g
炭水化物	13.7 g
ナトリウム	952mg
カルシウム	894mg
塩分	2.4g

フォンダン・フロマージュ
バニラアイス添え

●アメリカンクリームチーズ

クリーミーさと爽やかな酸味があります。冷蔵庫から出してでもすぐに使えるなめらかな。塗りやすく使いやすい、カップ入りです。



作り方:

調理時間 約25分

- ①アメリカンクリームチーズとバターを耐熱容器に入れて電子レンジにかけて溶かす。
- ②①をホイッパーでよく混ぜ、室温に戻した卵砂糖、薄力粉を加えて更に混ぜる。
- ③型にバターと薄力粉(分量外)を塗り、②の生地を入れ180度のオーブンで5分ほど焼く。
- ④お皿に取り出し、バニラアイスを添える。

「アメリカンクリームチーズ」と合う食材



ジャムやはちみつ



ぶどうやクルミ入りのパン



American Cream Cheese

フォンダン・フロマージュ バニラアイス添え (2人分)

●材 料:

アメリカンクリームチーズ	45g
バター	20g
卵	1個
砂糖	22g
薄力粉	22g
バニラアイス	適量

●成 分(1人分):

エネルギー	296Kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	18.6g
炭水化物	20.9g
ナトリウム	189mg
カルシウム	45mg
塩分	0.5g