

チーズをもっとおいしく食べるためのワンポイント

お店で試食したらおいしかったのに家に持ち帰ったら感動が少ない。。。そんな経験はありませんか？
簡単でどなたにでもできる方法をご紹介しますので是非お試しください。

- あらかじめ冷蔵庫より出しておきましょう
(フレッシュタイプ以外のチーズに有効です。)

季節や室内温度にもよりますが、30分～1時間前が目安です。
冷たいままですと塩気を強く感じ、旨みが伝わりにくくなります。

- 空気にふれさせるとも大事です

包みの中に生じたにおいを取り除き、
そのチーズ本来のもつ風味をよみがえらせます。
ブルーチーズは青かびが生きてきて色味がよみがえってきます。



- 食べる順番に気をつけましょう

味わいの軽いものから、コクのあるものへと順番に食べましょう。
先にコクのあるものを食べてしまうと他の味がわかりにくくなってしまいます。

- 旬の野菜と一緒にチーズをあわせるコツ



- たまねぎ

和・洋・中とどんな料理にもあい、貯蔵がきくので1年中食べられ、家庭でも常備野菜として親しまれています。日本へ伝えられたのは200年以上前で、北海道で作られたのがはじまりです。

効用としては
血液をサラサラにする効果があるとされています。(硫化アリルという辛味成分を残した状態で食べることをおすすめします)
血糖値を下げ、糖尿病予防、高血圧、動脈硬化の予防に有効だとされています。
毎日食べればスタミナもつき、風邪の予防にもなります。

生で食べれば辛味があり味のアクセントに。煮込めば煮込むほど甘みが増し、ゆっくり丁寧に炒めればダシのようなコクもです。チーズのコクは、たまねぎの甘みよりいっそうひきたえます。オニオングラタン、キッシュロレーヌ、ミネストローネなどチーズとたまねぎを使った人気料理は各国の家庭料理としても親しまれています。

- チーズ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しています。

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

Cheese Life

volume
12



Cheese life vol.12 Contents

サンタンドレのチーズエッグベネディクト
コンテ6ヶ月熟成のオニオングラタンスープ

チーズをもっとおいしく食べるためのワンポイント
旬の野菜と一緒にチーズをあわせるコツ「たまねぎ」

サンタンドレの チーズエッグベネディクト



●サンタンドレ

バターのようなコクがあり非常になめらかでクリーミーです。ふんわりと真っ白なカビで包まれた姿はケーキのよう。ジャムとあわせてテーブルチーズとしても楽しめます。

作り方: 調理時間 約20分

- ①ポーチドエッグを作る。沸騰したお湯の中に塩と酢を入れて火を弱め、卵をそっとすべりこませる。卵白が固まったら火を止め、蓋をして卵黄が半熟になるまで余熱でゆ取り出す。
- ②ソースを作る。ポウルに卵黄を入れ、湯煎であためながら混ぜ、塩、水を加えた後少しずつ溶かしバターを加えて、最後に酢を加える。
- ③マフィンとハムを軽く焼いておく。サンタンドレは食べやすい大きさにカットしておく。
- ④皿に、マフィン、ハム、ポーチドエッグ、②のソース、サンタンドレの順に重ねます。

「サンタンドレ」と合う食材



スパークリングワイン



りんご

Sant'Andrea

サンタンドレのチーズエッグベネディクト (2人分)

●材 料:	
サンタンドレ	30g
卵	2個
塩	適量
酢	大さじ3
○ソース	
卵黄	2個
水	大さじ1
バター	15g
酢	大さじ1
塩・こしょう	適量
イングリッシュマフィン	2枚
ハム	2枚

●成 分(1人分):	
エネルギー	343Kcal
たんぱく質	16.7g
脂質	25.7g
炭水化物	14.3g
ナトリウム	323mg
カルシウム	117mg
塩分	1.5g

コンテ6ヶ月熟成の オニオングラタンスープ



●コンテ6ヶ月熟成

栗のようにホクホクしてほのかな甘味があります。テーブルチーズやオードブルにぴったりです。サンドイッチやグラタンにもおすすめです。

(焼成時間を除く)

作り方: 調理時間 約15分

- ①たまねぎ、セロリを薄くスライスしておく。じゃがいもは角切りにし、耐熱容器に入れて2分加熱しておく。ハムとパンも角切りにし、コンテ6ヶ月熟成は、半分は1cm角の角切り、残り半分は削っておく。
- ②耐熱容器にたまねぎとセロリを入れ、塩をふってラップなしでレンジで5分加熱しておく。
- ③フライパンにバターを熱し、②を入れて中火～弱火で焦がさないように約7分炒める。
- ④水とコンソメを入れ、底をこそげるようしながら中火で煮込み、沸騰したら火を止める。
- ⑤耐熱容器に④と、じゃがいも、ハム、パン、角切りコンテ6ヶ月熟成を入れて最後に削ったコンテ6ヶ月熟成を乗せて230℃で予熱したオーブンで10分程度加熱して、仕上げにパセリをあしらう。

「コンテ6ヶ月熟成」と合う食材



バケット



辛口の白ワイン



Comte 6 Months

コンテ6ヶ月熟成のオニオングラタンスープ (1人分)

●材 料:	
コンテ6ヶ月熟成	80g
たまねぎ	中1個
セロリ	40g
じゃがいも	小半分
フランスパン	適量
ハム	45g
塩・こしょう	適量
バター	15g
水	450cc
コンソメ	1個
パセリ	適量

●成 分(1人分):	
エネルギー	380Kcal
たんぱく質	35.1g
脂質	39.4g
炭水化物	32.5g
ナトリウム	2054mg
カルシウム	774mg
塩分	4.0g