

チーズをもっとおいしく 食べるためのワンポイント

その2



前号に引き続きどなたにも簡単にできる方法をご紹介します。

●同じチーズでも切り方や厚みによって味がかわります。色々なタイプの中でもセミハード(半硬質)、ハード(硬質)タイプのチーズは、多様な切り方ができ、色々な表情が引き出せます。お料理にあわせて切り方をえて自分の好みをみつけていくのも楽しいものです。人気のパルミジャーノレジャーノチーズを例にしてみましょう。(専用ナイフがお手元ない場合はご家庭にあるもので代用できますのでぜひ、お試しください。)

- パウダー(粉にする) — おろし金で代用します。目の粗さにより粉の粒子がかわります。パスタやサラダに。シチューやカレーにも。
- 細切り ————— 万能カッターの細切り用を使用してみましょう。オムレツやサラダに。
- 砕く ————— 果物ナイフやフォークなどでデコを利用して砕きます。赤ワインやコーヒーのお供に。
- スライス ————— ピーラー(野菜の皮むき器)でひいてみましょう。カルパッチョやサンドイッチに。

●旬の野菜と一緒にチーズを

●ロメインレタス

最近人気急上昇の野菜です。シーザーサラダの素材としてファミリレストラン等でも見かける事が多くなりました。外観は珍しいラグビーボール型です。葉が肉厚で炒め物にも向くほか、サラダにすれば多少時間がたってもしっかりとした食感が失われず美味しくいただけます。効用としては普通のレタスに比べ、ビタミンCやβ-カロチン、ポリフェノールが多く、チーズと一緒に食べれば互いの足りない栄養を補ってくれるほか、カロチンの吸収もよくなります。



チーズとあわせるコツはまずパルミジャーノレジャーノをたっぷり使ったシーザーサラダで味わってみてください。その際は、ドレッシングがからみやすいよう水切りをよくし、手で一口大にちぎるとよいでしょう。パルミジャーノレジャーノはかたまりをすりおろして使うと香りが一層引き立ち、より本格的な味に近づけます。

- 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

 チェスコ株式会社

Cheese Life

volume

13



Cheese Life vol.13 Contents

長いもとペームスターわさびの和え物
シーザーサラダ

チーズをもっとおいしく食べるためのワンポイント その2
旬の野菜と一緒にチーズを「ロメインレタス」

長いもと ベームスターわさびの和え物



●ベームスターわさび

日本を代表する香辛料「わさび」フレーバーのセミハード(半硬質タイプ)です。チーズのコクとわさびの爽やかな香りにほのかな辛味がマッチしています。洋素材はもちろん、和素材との組み合わせもぴったりです。

作り方: 調理時間 約10分

- ①長いもは外皮をむき、食べやすい大きさの乱切りにし、酢水(分量外)にさっとくらせ、水気を切っておく。
- ②ベームスターわさびは細切りにする。
- ③しその葉、焼きのりも細切りにする。
- ④器に①、②を盛り付け③とほうふうをあらしらい、だししょうゆをかける。

「ベームスターわさび」と合う食材



海苔



日本酒

Beemster

長いもとベームスターわさびの和え物 (2人分)

●材 料:	
ベームスターわさび	20g
長いも	100g
しその葉	1枚
焼きのり	少々
ほうふう	少々
だししょうゆ	適量

●成 分(1人分):	
エネルギー	71Kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	3.4g
炭水化物	7.0g
ナトリウム	72mg
カルシウム	81mg
塩分	0.2g

シーザーサラダ



●パルミジャーノレジャーノ粉チーズ

上品で濃厚な旨みと芳醇な香りが特長。イタリア産パルミジャーノレジャーノを80%以上使用した本格派。パスタをはじめ色々な洋風料理に最適です。

作り方: 調理時間 約15分

- ①ドレッシングをつくる。にんにくはみじん切りにし、アンチョビもきざみパルミジャーノレジャーノ粉チーズとともに3種類を包丁の背でたいて混ぜ合わせる。
- ②ボールに①をいれ、ヴィネガー、オリーブオイル、マヨネーズを加え泡立て器でよくかくはんし、レモン汁、黒こしょうで調味する。
- ③ロメインレタスと他の野菜は洗い、食べやすい大きさにちぎる。
- ④③を②で和え、クルトンをちらす。お好みでパルミジャーノレジャーノ粉(分量外)をかける。



Parmigiano Reggiano

「パルミジャーノレジャーノ粉チーズ」と合う食材



パスタ



レタスなどの葉野菜

シーザーサラダ (2人分)

●材 料:		●成 分(1人分):	
○ドレッシング		エネルギー	242Kcal
パルミジャーノ		たんぱく質	6.6mg
レジャーノ粉チーズ	大きさ2(10g)	脂質	24.7g
アンチョビフィレ	2枚	炭水化物	17.9g
にんにく	1/2かけ	ナトリウム	159mg
ヴィネガー	大きさ1	カルシウム	32mg
オリーブオイル	大きさ2	塩分	0.8g
マヨネーズ	大きさ1		
レモン汁	小さじ1		
黒こしょう	少々		
ロメインレタス	1/2株		
鷹キャベツ			
またはトレビス	2枚		
クルトン	5g		