

# パンとチーズをあわせるコツ 朝食をおいしく楽しく!

チーズとパンは相性が非常に良いといわれています。

食感の違いをそれぞれに楽しむ事ができ、パンがチーズの塩味を和らげ、またドライフルーツなどが入ったパンの場合

パンの甘みと酸味がチーズの塩気と味わいのハーモニーを奏で、互いの味を引き立てます。身近に購入できるパンで組み合わせのヒントをご紹介しますのでぜひお試しください。



## ●フランスパン、田舎パン(バンドカンパーニュ)

ほとんどどんなタイプのチーズにも。

## ●レーズンやいちじくの入ったパン

カマンベールのような白カビタイプはもちろん、ブルーチーズに。

## ●クルミ入りのパン

どんなタイプのチーズにもよく合いますが、セミハード/ハードタイプのチーズに。

## ●ライ麦入り

ウォッシュタイプ、ハードタイプに。

4月は新学期のはじまり。

手軽で栄養価の高いチーズとパンの朝食で1日をスタートさせてみませんか?

## ●旬の野菜と一緒にチーズを

### ●ズッキーニ

主にイタリア料理やフランス料理の食材として使われています。最近では国内の栽培が盛んになりスーパーでもよくみかけるようになりました。

日本産のものは『きゅうり』のような形ですが、実は『かぼちゃ』の仲間です。

加熱するとまみ吸って色々な料理に使うことができます。水分が多く低カロリーなもの嬉しいですね。これからの時期、出荷量が増えてきます。

・油との相性が良いことからチーズとの相性が良いです。チーズが淡白なズッキーニに旨みとコクをプラスします。

・体内の塩分を調節する効果が高いカリウムが豊富なので、塩分摂取が気になる方も安心です。



## ●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

14



## Cheese life vol.14 Contents

カマンベールのベジタブルミルク  
タルティアレット

パンとチーズをあわせるコツ朝食をおいしく楽しく!  
旬の野菜と一緒にチーズを「ズッキーニ」

# カマンベールの ベジタブルミルフィーユ



## ●田舎風カマンベールチーズ

白カビタイプの特有の風合いを抑え、中身を伝統的な味に近づけました。外皮が薄く、組織が柔らかくて食べやすい最近流行のタイプです。表皮の色はフランスの黄金に輝く小麦畑をイメージしてつくられました。



作り方:

調理時間 約30分

【下ごしらえ】

- 茄子、ズッキーニ、かぼちゃは約5mm厚さの斜め薄切りにし、トマトは約1cm厚さの薄切りにし、種を取り除く。
- 田舎風カマンベールチーズは約5mm厚さに切っておく。

【手順】

- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、茄子を並べ弱火で色づくまで焼き、キッチンペーパーの上のせて、塩、こしょうをする。
- ②ズッキーニ、トマトも茄子同様に焼き、タイムの葉をちらし、塩、こしょうをする。
- ③かぼちゃは耐熱皿にのせ、柔らかくなるまで電子レンジにかけ、塩、こしょうをする。
- ④お皿に茄子、大きさをそろえたカマンベールチーズ、ズッキーニと重ねる。
- ⑤塩、こしょうを軽くのき、ミント、ゼノパノースなどで飾る。

「田舎風カマンベールチーズ」と合う食材



りんご



バゲット

## Camembert

### カマンベールのベジタブルミルフィーユ (2人分)

●材 料:

田舎風カマンベールチーズ	1/2個	ミント	少々
茄子	1本	ジェノパノース	少々
かぼちゃ	1本		
ズッキーニ	1/8個		
トマト	1本		
オリーブオイル	1個		
塩、こしょう	適量		
タイム	少々		

●成 分(1人分):

エネルギー	329Kcal
たんぱく質	9g
脂質	25g
炭水化物	18g
ナトリウム	287 mg
カルシウム	187 mg
塩分	0.7g

# タルティフレット



## ●ケーブチーズ

芳醇な香りを持ち、しなやかさとまろやかさがある。セミハードタイプのチーズ。最後の仕上げの熟成段階で「ケーブ(洞窟)」に移され、その独特な環境のもとで、素晴らしい香りと味わいが生み出されます。



作り方:

調理時間 約25分

- ①じゃがいもは外皮をむき、1cm厚に切り、塩(分量外)を入れた水からゆでにする。
- ②ベーコンは1cm幅に切り、たまねぎは薄切りにする。
- ③チーズは薄切りにしておく。
- ④フライパンにサラダ油をひき、たまねぎとベーコンを炒め、透明になったら、じゃがいもを加え炒める。じゃがいもがキツネ色になったら塩、こしょうで味付けをし、火を止めて生クリームを加え混ぜる。
- ⑤④をにんにくの切り口をごすりつけた耐熱皿に移し、③のチーズをのせ、オーブトースターでチーズがとろりと溶けるまで焼く。



「ケーブチーズ」と合う食材



じゃがいも



ぶどう  
(特にマスカット)

## Cave Cheese

### タルティフレット (2人分)

●材 料:

ケーブチーズ	100g
じゃがいも	中2個(300g)
たまねぎ	1/2個(100g)
ベーコン	50g
塩、こしょう	少々
にんにく	1片
サラダ油	小さじ1
生クリーム	大さじ2

●成 分(1人分):

エネルギー	498Kcal
たんぱく質	19.3g
脂質	33.2g
炭水化物	32g
ナトリウム	595mg
カルシウム	365mg
塩分	1.5g