

飲み物とチーズを あわせるコツ



チーズと相性が良い飲み物としてワインやビールなどのアルコール類がありますが、今回はお子様からどなたでもお楽しみいただけるソフトドリンクとのおいしい組み合わせをご紹介します。

●コーヒー

エスプレッソのように香り高く濃いコーヒーには、チーズの味や風味が強いものとあわせるのがおすすめです。加糖であればチーズの塩味をまろやかにしてくれます。

パルミジャーノ・レジャーノやコンテがおすすめ。

●紅茶・中国茶

お茶に含まれるタンニンがチーズ1つ1つの個性を消し、次のチーズを美味しくする役割があるため、数種類のチーズを食べる時にぴったり。お茶類はフレーバーの個性が強すぎないもの、また無糖であることがポイントです。

ミモレットやチェダーなどがおすすめ。

●ジュース(果汁ストレート)

フルーティなジュースには、デザート感覚で食べられるクリーミーで滑らかなチーズと好相性です。

クリームチーズやフロマージュブランがおすすめ。

●旬の野菜と一緒にチーズを

●にがうり

最近健康野菜の1つとして注目をされている野菜です。一般的には「にがうり」ですが沖縄産はゴーヤと呼ばれています。独特の苦味成分は発ガン性物質の活性化を抑え、ストレスの軽減にも役がってくれます。チーズに足りないビタミンCは栄養を補ってくれるほか、紫外線から肌を守る働きがあるので紫外線が一番強くなる時期には積極的にとりたい野菜です。チーズとあわせるコツは生で千切りにしてチーズとあわせれば、しゃきしゃきとした食感とクリーミーなハーモニーが楽しめます。一緒に加熱すればホクホクした食感と溶けたチーズのハーモニーが楽しめます。



●チーズにまつわる色々な情報が満載です●

ホームページもご利用ください。

<http://www.chesco.co.jp/>

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。

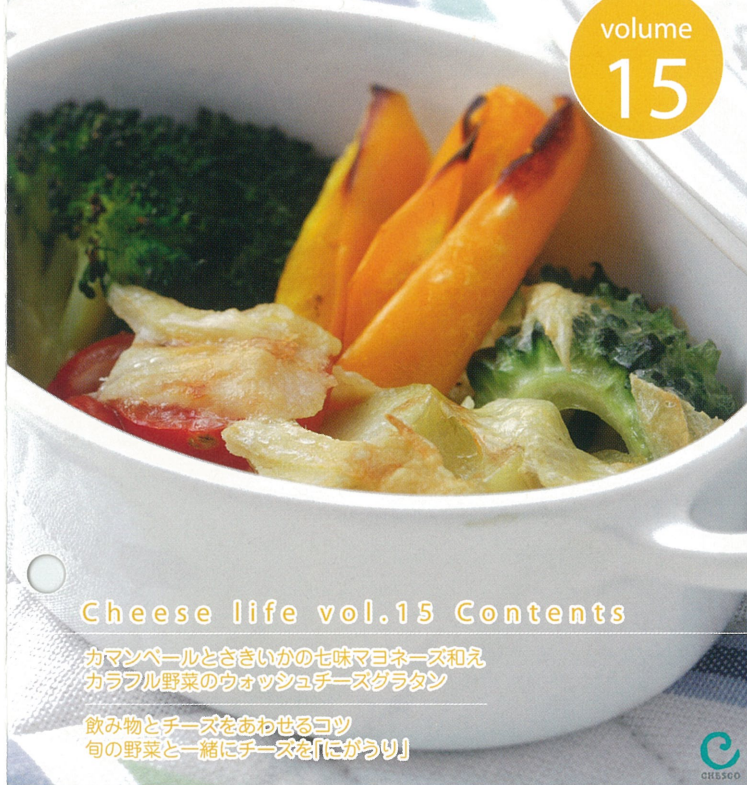
発行: チェスコ株式会社
〒160-0003 東京都新宿区本塩町13番地
お客様相談室 ☎ 0120-014-472

 チェスコ株式会社

Cheese Life

volume

15



Cheese life vol.15 Contents

カンパールとさきいかの七味マヨネーズ和え
カラフル野菜のウォッシュチーズグラタン

飲み物とチーズをあわせるコツ
旬の野菜と一緒にチーズを「にがうり」

カマンベールとさきいかの七味マヨネーズ和え



●カマンベール クールドリヨン

ノルマンディ産でミルクの風味がたっぷり。生タイプの本格派カマンベールの中でもクリーミーで食べやすい。デザートやオードブルに最適です。

作り方: 調理時間 約5分

- 野菜とカマンベール クールドリヨンを細切りにする。
- 野菜は塩(分量外)を振って水分を絞る。
- さきいかと①、②をマヨネーズで和えて器にもり、七味をかける。
※お好みでエディブルフラワーをおしろう。

「カマンベール クールドリヨン」と合う食材



バゲット



りんご

Camembert Coeur de Lion

カマンベールとさきいかの七味マヨネーズ和え (2人分)

| ●材 料: | | ●成 分(1人分): | |
|---------|--------------|------------|---------|
| カマンベール | お好みで | エネルギー | 127Kcal |
| クールドリヨン | エディブルフラワー 適量 | たんぱく質 | 11g |
| さきいか | | 脂質 | 5g |
| きゅうり | | 炭水化物 | 5g |
| にんじん | | ナトリウム | 633mg |
| ゴーヤ | | カルシウム | 50mg |
| 七味唐辛子 | | コレステロール | 2mg |
| マヨネーズ | 大さじ1/2 | 塩分 | 1.6g |

カラフル野菜のウォッシュチーズグラタン



●ピエダンクロワ

香りも味もマイルドで口当たりはなめらかです。ウォッシュチーズ特有の香りが少なく、初心者にもおすすめです。オードブルやおつまみに最適です。

作り方: 調理時間 約30分

- 下ごしらえ
- バターをグラタン皿に塗っておく。
 - ピエダンクロワを薄切りにする。
 - ゴーヤとパプリカは半割りにし、種を取り、1cmくらいに切る。
- ①トマトとじゃがいもは1cmくらいに切る。
 - ②ブロッコリーは小房に分け、塩茹でにする。
 - ③グラタン皿に①と②と先に切っておいたゴーヤとパプリカを並べ、ピエダンクロワをのせる。
 - ④白ワイン、こしょうをふり、200℃のオーブンで約10分、チーズが溶けるまで焼く。
※ゴーヤの苦みが気になる場合は、塩もみしておく。

「ピエダンクロワ」と合う食材



バンドカンパニユ (田舎パン)



じゃがいもなど



Le Pie d'Anglois

カラフル野菜のウォッシュチーズグラタン (2人分)

| ●材 料: | | ●成 分(1人分): | |
|---------|------|------------|---------|
| ピエダンクロワ | 1/2個 | エネルギー | 240Kcal |
| ミニトマト | 4個 | たんぱく質 | 10mg |
| ゴーヤ | 1/2本 | 脂質 | 16g |
| じゃがいも | 1個 | 炭水化物 | 13g |
| ブロッコリー | 1/4個 | ナトリウム | 350mg |
| パプリカ | 1/2個 | カルシウム | 95mg |
| 白ワイン | 大さじ2 | コレステロール | 3mg |
| バター | 適量 | 塩分 | 0.9g |