

おつまみに チーズを使うコツ



春はお花見、夏は納涼祭、年末年始、と1年を通してお酒(アルコール)を飲む機会が多いですね。そうなるとう気になるのが肝臓の疲れです。
アルコールを飲む時にチーズがおいしく感じられるのには実はわけがあるのです。

●良質なたんぱく質が豊富

アルコールを分解する酵素はたんぱく質でつくられています。

●ビタミンB2が二日酔い防止

チーズに多く含まれるたんぱく質は熟成により分解されてアミノ酸になります。このアミノ酸とチーズに含まれるビタミンB2が肝臓の働きを助けアルコール分解を促してくれます。

チーズだけでは見栄えが物足りない場合、ひと工夫プラスすると味にメリハリが出来ます。

- 香辛料をプラス(こしょうや一味唐辛子など)したり、海苔で巻いて。
- 生野菜と一緒に。チーズに足りない食物繊維やビタミンCも補います。

アルコールを飲む時には1切れでもチーズを食べて肝臓の機能を助けてあげましょう。

●旬の野菜と一緒にチーズを

●さやえんどう

えんどうまめを若いうちにさやごと食べるので「さやえんどう」とよばれます。関東では「きぬさや」とも言われます。5~6月が旬です。お料理の彩りとして使われることが多いですが、緑黄色野菜の1つで、ビタミンCの含有が他に比べ多いだけでなく、加熱による栄養分の損失が少ないのが特徴です。旬にはぜひ、サラダや炒め物、卵としなどメインの食材として使ってみてはいかがでしょうか?あおみど甘み、歯ごたえが残るようさつと茹で、削りたてのコクのあるチーズとあわせてみましょう。簡単につくれて、初夏の香りとチーズがおいしいハーモニーを奏できます。



●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

16

Cheese life vol.16 Contents

ミモレットとさやえんどうのミモザサラダ
ブルサンガーリックのひとくちオードブル

おつまみにチーズを使うコツ
旬の野菜と一緒にチーズを「さやえんどう」

ミモレットとさやえんどうの ミモザサラダ



●ミモレット

ウニやからすみのようなコクのある味わいです。オレンジ色は植物色素のアナトーを使用しているためです。
クセやアクの少ない生野菜とは好相性。ビールにもよくあいます。

✓作り方: 調理時間 約20分

- 1 さやえんどうはすじをとり、熱湯に塩少々加えた中で固ゆでにゆでる。
- 2 ゆで卵は固ゆでにし、白身、黄身にわけそれぞれを茶漉しでこす。
- 3 ミモレットはピーラー等で薄く削る。
- 4 ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- 5 ①に②をちらし、③をのせ、ドレッシングをかける。

「ミモレット」とあう食材



コクのある赤ワイン



ダイコンやカブ

Mimolette

ミモレットとさやえんどうのミモザサラダ (2人分)

●材 料:		○ドレッシング		●成 分(1人分):	
ミモレット6ヶ月	20g	エネルギー	202Kcal	たんぱく質	7.3g
さやえんどう	100g	エクストラバージン		脂質	17.3g
卵	1個	オリーブオイル	30cc	炭水化物	3.9g
		ワインビネガー	15cc	ナトリウム	131mg
		塩・こしょう	少々	カルシウム	106mg
				塩分	0.3g

ブルサンガーリックの ひとくちオードブル



●ブルサンガーリック

ガーリックとハーブを加えたクリーミーで芳香豊かなフレッシュチーズ。ノルマンディ産の濃厚なミルクよりつくられました。
開発者である「フランス・ブルサン」の名より命名されました。

✓作り方: 調理時間 約15分

- 1 ミニトマトのへたをとり、あたまの部分を少し切り落とし、小さいスプーンなどで中の種を取る。切り口を下にしてキッチンペーパーの上におき、内部の水分を取る。
- 2 きゅうりは食べやすいお好みの厚さにカットし、上の詰める部分を小さいスプーンで少しくりぬく。
- 3 室温でやわらかくしたブルサンガーリックを絞り袋に詰め、ミニトマトときゅうりの中に絞りこむ。
- 4 彩りよくミニトマトときゅうりを盛りこみ、チャービルなどをあしらう。

「ブルサンガーリック」とあう食材



トマトやきゅうり



パゲットやクラッカー



boursin

ブルサンガーリックのひとくちオードブル (2人分)

●材 料:		●成 分(1人分):	
ブルサンガーリック	75g(1/2個)	エネルギー	164Kcal
ミニトマト (やや大きめサイズ)	4個	たんぱく質	3g
きゅうり	1本	脂質	13g
チャービル	少量	炭水化物	4g
		ナトリウム	237mg
		カルシウム	48mg
		塩分	0.4g