

夏野菜とあわせるコツ



この時期、暑さのために新陳代謝が遅れたり体のリズムがおかしくなってしまうことがあります。夏の野菜には、失われやすい水分を補給したり、体を冷やして体内温度を調節し、新陳代謝を促進してくれる働きがあります。そんな夏の野菜とチーズのおいしい組み合わせ方をご紹介します。

●このようなチーズと合わせてみてください●

- そのまま食べて美味しく口当たりのよいチーズ
- モッツアレラ(ディバッカ・牛乳製) (ディブツファラ・水牛乳製)
- カッテージチーズ サラダにトマトやキュウリ、レタスなどたっぷり添えて
- 旨みが凝縮しているセミハードチーズや
塩分が少々高めブルーチーズ
- パルミジャーノレジャーノ ○ミモレット ○ロックフォール
- ゴルゴンゾラ 汗で失われる塩分やミネラルをしっかり補給します

●旬の野菜と一緒にチーズを



●ベビーリーフ

最近人気の高い生野菜です。ハーブや葉野菜の若い葉を摘んだもので、数種類の葉をブレンドした「ベビーリーフミックス」として売られていて1袋で様々な色合いや味が楽しめます。ビタミンやミネラルが豊富なハーブ野菜が多く使われており、さっと洗ってチーズに添えると簡単でおいしく華やかに演出できます。

●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

18



Cheese life vol.18 Contents

ミモレットとカチョカバロのサラダピザ
ミモレットとダイコンのサラダ

夏野菜とあわせるコツ
旬の野菜と一緒にチーズを「ベビーリーフ」



●イズニーモレット6ヶ月熟成

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。ピールにもよくあいます。

チーズとあう食材 生野菜、ピール

材料(2人分)

ミモレット6ヶ月熟成…10g
カチョカバロプレーン…35g
トルティーヤ…1枚(直径18cmくらい)
ミニトマト…2個
ベビーリーフ…10g
エキストラバージンオリーブオイル…小さじ1



ミモレットとカチョカバロのサラダピザ



Mimolette 6 months

エネルギー
159kcal(1人分)

作り方
調理時間7分

- 1 ミモレット6ヶ月熟成、カチョカバロプレーンは細切りにする。
- 2 トルティーヤに2種類のチーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。
- 3 野菜を盛りこみ、ミモレット6ヶ月熟成をちらし、オリーブオイルをまわしかける。



●イズニーモレット18ヶ月熟成

ウニやからすみのようなコクのある味わい。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合わせるとおいしいです。

チーズとあう食材 生野菜、ピール

材料(2人分)

ミモレット18ヶ月熟成…50g
ダイコン…5cmくらい(250g)
海苔…1/2帖
しその葉…2~3枚
市販の和風ドレッシング…適宜



ミモレットとダイコンのサラダ



Mimolette 18 months

エネルギー
134kcal(1人分)

作り方
調理時間10分

- 1 ダイコンは、1cmくらいの幅に切り、ピーラー(皮むき器)で薄く削り、しその葉と海苔は細切りにする。
- 2 ミモレットはピーラー(皮むき器)で薄く削り、しその葉と海苔は細切りにする。
- 3 1)と2)を盛りこみ、ドレッシングをかける。