

## チーズの色

チーズを色で大きく分類すると、白、黄色（クリーム）、オレンジ色、青みがかった色に分けられるのではないのでしょうか？



今月は白いチーズのレシピをご紹介しました。日本人は白が好きな人が多いといわれています。白いチーズはクセが少なくアレンジがしやすいのでどなたにも好まれる人気者です。

色の白いチーズの代表格はフレッシュタイプが多いのが特長でクリームチーズやフェタ、マスカルポーネ、モッツアレラチーズが有名です。

ヨーグルト状のものから、やわらかいバター程度の硬さのもの、モッツアレラのようなモチモチするものまでさまざまなタイプがあり、ミルク本来の味わいが楽しめます。

通な方には山羊乳からつくるチーズもおすすめていたします。



### ● 旬の野菜と一緒にチーズを

#### ● きゅうり

夏が旬ですが年間をとおりて人気があります。90%以上が水分ですが、カリウムが多いのが特長です。みずみずしさと歯ごたえがチーズとともによく合いお互いの味を大いにひきたてます。チーズと一緒に食べれば体内の塩分を排除してくれる働きもあります。利尿作用があるため、むくみの改善にも効きます。

#### ● 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

Recipe Book

チーズライフ・レシピブック NO.19

# Cheese Life

volume

19

## Cheese life vol.19 Contents

ロールペッパーのオードブルカナッペ  
フェタキューブオリーブの地中海風サラダ

チーズの色  
旬の野菜と一緒にチーズを「きゅうり」



## ●ロールペッパー

滑らかなクリームチーズのまわりに黒胡椒をまぶしました。チーズのまろやかさとスパイシーな味わいの相性の良さが人気です。輪切りにしてカナッペやおつまみにおすすめです。

**チーズとあう食材** 生野菜、バゲット

### 材料(2人分)

ロールペッパー…1/2本(60g)  
フランスパン…1/2本(50g)  
きゅうり…1/3本(30g)

ミニトマト…2コ(20g)  
ラディッシュ…適量  
チャービル…適量

## ロールペッパーのオードブルカナッペ



### Roll pepper

エネルギー  
175kcal(1人分)

**作り方**  
調理時間10分

- 1 フランスパンは8mm～1cmの厚さに切る。ロールペッパーは5mmくらいの厚さに切る。
- 2 ミニトマト、きゅうり、ラディッシュは食べやすい薄切りにする。
- 3 切ったフランスパンの上に、ロールペッパー、野菜の順で重ね、チャービルをあしらう。

## ●フェタキューブオリーブ



食べやすいサイズのフェタチーズとブラックオリーブを香りの良いハーブとスパイスが入ったオイルに漬け込みました。そのままおつまみに、トマトやきゅうりなどの夏野菜と一緒にサラダにもおすすめです。

**チーズとあう食材** 生野菜、ボイルしたタコやえび

### 材料(2人分)

フェタキューブオリーブ…1パック(79g)  
きゅうり…1/2個(50g)  
ミニトマト…4個(40g)  
ゆでタコ…足1本(50g)

紫たまねぎ…1/6個(50g)  
レモン汁…小さじ2  
ミント…適量

## フェタキューブオリーブの地中海風サラダ



### FETA With OLIVES

エネルギー  
151kcal(1人分)

**作り方**  
調理時間20分

- 1 紫たまねぎは色紙切りにし、塩水(分量外)にさらし辛味をぬく。
- 2 ミニトマト、きゅうり、ゆでタコは洗い、食べやすい大きさに切る。
- 3 油分をさっときったフェタキューブオリーブと1)、2)を和える。レモン汁をかけ、ミントをあしらう。