

チーズフォンデュを楽しむコツ



チーズフォンデュはスイスの郷土料理です。鍋料理なので寒い冬には心も体も温まり、みんなで囲むといっそう美味しくなります。本場スイスでは、鍋の中にパンをおとしてしまつたらバツゲームをすることもあり、楽しみながら食べる料理です。

相性の良い具材

パンは田舎パンやフランスパンのようにやや固めのパンが良いでしょう。茹でたにんじん、ブロッコリーなど。ペピーポテトもおすすめです。コルニッション(ピクルス)を添えればさっぱりといいただけます。

残ってしまったら

- 最後にごはんと溶き卵をいれて即席リソットに。
- 牛乳でのばして、残ったパンとあわせて焼き目をつければバングラタンに。

旬の野菜と一緒にチーズを



●にんじん

にんじんはβ-カロテンを多く含みます。β-カロテンはガンや脳卒中の原因となる活性酸素の増加を抑えてくれます。β-カロテンを効率よく体内吸収させるには、油で炒めるなど油脂と一緒に調理し摂取することをおすすめします。また視力の維持やビタミンCを含む食品と一緒に摂取することで風邪の予防に役にたちます。チーズと一緒に食べれば彩りが良いだけでなく栄養のバランスもよいものになります。

●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

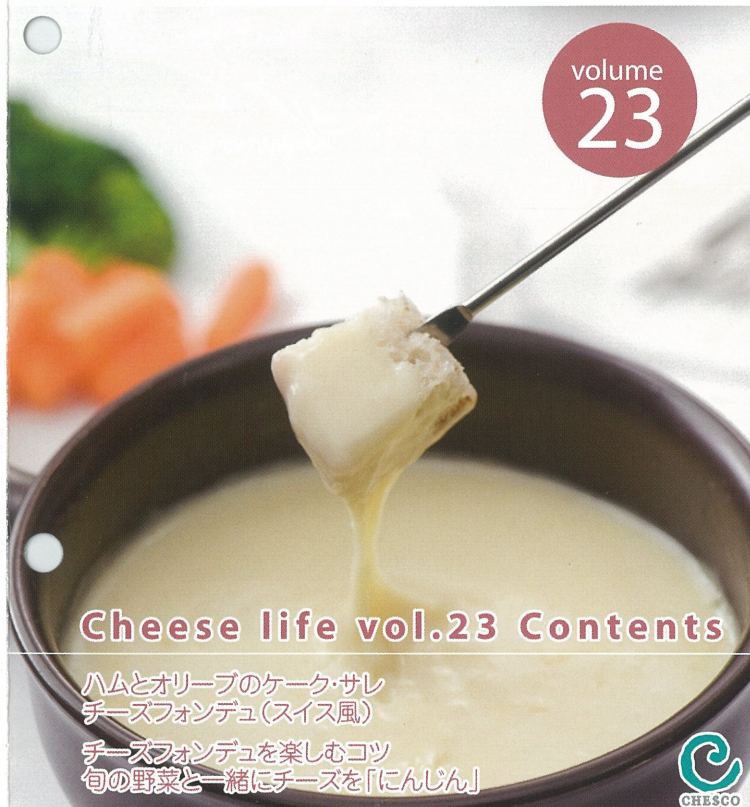
〒160-0003 東京都新宿区本塩町13番地

お客様相談室 ☎ 0120-014-472

 チェスコ株式会社

Cheese Life

volume
23



Cheese life vol.23 Contents

ハムとオリーブのケーキ・サレ
チーズフォンデュ(スイス風)

チーズフォンデュを楽しむコツ
旬の野菜と一緒にチーズを「にんじん」

●グリエール

ナッツのようなコクとクリーミーさがあります。スイスを代表するチーズでスイスでは「チーズの女王」と呼ばれ、チーズフォンデュ、キッシュ、オニオングラタンなどの色々な料理に使います。



チーズとあう食材 白ワイン(辛口)、マスタード

材料(4~6人分)

グリエールチーズ…50g
小麦粉…70g
片栗粉…20g
ベーキングパウダー…6g
牛乳…50g
オリーブオイル…50g
全卵…2個
ハム…70g
グリーンオリーブ(種のないもの)…70g
塩、こしょう…少々

ハムとオリーブのケーキ・サレ



GRUYERE

エネルギー
1380kcal(1台分)

作り方
調理時間15分

- 1 ボールに全卵をときほくし、オリーブオイル、牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- 2 ふるった粉類、細かく切ったグリエールチーズを順に加え、よく混ぜ合わせる。
- 3 粗めに切ったハム、グリーンオリーブを加え、塩、こしょうをし、パウンド型に流し入れる。
- 4 予熱しておいた180℃のオーブンで約45分ほど焼く。

●エメンタル

おだやかなコクとかすかな甘みがあります。他のハードチーズに比べ塩分控えめ。スイスを代表するチーズでクルミの大きさの穴のあいたチーズ。アニメの「トム&ジェリー」でおなじみです。



チーズとあう食材 ハム、バゲット

材料(2人分)

エメンタルチーズ…100g
グリエールチーズ…200g
にんにく…1片
コーンスターチ(片栗粉で代用可)…大さじ1

白ワイン(辛口)…150cc
キルシュワッサー…少々
黒こしょう、ナツメグ…少々
フランスパン…お好みの量

チーズフォンデュ(スイス風)



Emmental

エネルギー
668kcal(2人分)

作り方
調理時間20分

- 1 2種類のチーズを専用カッターか包丁で細かく切り、コーンスターチをまぜておく。
- 2 鍋に1)のチーズ、白ワインを入れ、木べらで混ぜながら溶かす。
- 3 チーズが均等に混ざってきたら中火にし、ナツメグ、黒こしょうで味を整え、香りづけにキルシュワッサーを加える。
- 4 一口大にカットしたフランスパンを専用フォークにさし、フォンデュをからめて食べる。