

フルーツとチーズをあわせるコツ



チーズは完全栄養食品と言われていますが、足りない栄養素があります。それは『ビタミンC』と炭水化物である『食物繊維』です。これらはフルーツに豊富に含まれており、一緒に食べれば美味しいだけでなく足りないものを補いパーフェクトなものになります。また付け合せたり盛り込めば見た目も華やかになります。どんなチーズにも比較的相性が良いのが『りんご』と『ぶどう』。ワインはぶどうから造られる事を考えると相性が良いわけがわかります。

チーズのkokとりんごやぶどうの甘みと酸味が醸し出すハーモニーは後をひくおいしさ。ぜひ添えて召し上がってみてください。

旬の野菜と一緒にチーズを



●パイナップル

南国フルーツの代表格です。爽やかな酸味は疲労回復効果のある『クエン酸』です。チーズに足りない栄養素の食物繊維を豊富に含み、体内毒素やコレステロールを排出し、たんぱく質分解酵素により、肉を柔らかくして消化を助ける働きもあります。クリームチーズやマスカルポーネ等クセの少ない口当たり滑らかなチーズとあわせると甘みと香りがより一層引き立ちます。

●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
25



Cheese life vol.25 Contents

アーラクリームフルーツビスケット
ベルガーダブルのディップ野菜添え

フルーツとチーズをあわせるコツ
旬の野菜と一緒にチーズを「パイナップル」

●アーラクリーム (ストロベリー、パイナップル、オレンジ) 50g

滑らかなクリームチーズにそれぞれのフルーツを加えました。パンやクラッカーに塗りやすい柔らかさで軽食や朝食におすすめです。



チーズとあう食材 コーヒーや紅茶、ビスケット

材料(2人分) アーラクリーム50g (お好みのもの)…1個(50g) ビスケット…12枚(6組)
生クリーム…50cc お好みのフルーツ…
砂糖…大さじ1 ブルーベリー、オレンジ、パイナップル等

アーラクリームのフルーツビスケット



Arla Cream Cheese

エネルギー368kcal
(オレンジ味で算出1人分)

作り方
調理時間10分

- 1 アーラクリーム50g(お好みのもの)はヘラ等で柔らかくする。
- 2 砂糖を加えた八分たての生クリームをさっくり混ぜ合わせる。
- 3 ビスケットに1)とお好みのフルーツをはさみ、ミントを飾る。

●ベルガーダーブルー



ぴりっとした刺激とクリーミーさがバランス良く調和されたブルーチーズです。生クリームとあわせてパスタソースやドレッシングにしたり、干しぶどうやクルミ入りのパンと相性が抜群です。

ベルガーダーブルーのディップ野菜添え

チーズとあう食材

ドライフルーツ入りのパン、りんご

材料(2人分)

ベルガーダーブルー…45g

A サワークリーム…20g
マヨネーズ…50g
玉ねぎ(みじん切り)…1/4個
レモン汁…小さじ1
パセリ(みじん切り)…適量

こしょう…適量
お好みの野菜…にんじん、パプリカ、ラディッシュ、フリルレタス等
バゲット…適量



エネルギー297kcal
(ディップのみ1人分)

作り方
調理時間15分

Bergader

- 1 フォークの背等で柔らかくしたベルガーダーブルーにAをすべてまぜ合わせ、こしょうで味を整える。
- 2 バゲットは細切りにカットし、オーブンでカリッとなるまで焼く。
- 3 グラスにカットした野菜を盛り付け、ディップを添える。