

## チーズの形



チーズにはさまざまな形のものがあります。熟成させるタイプで日持ちの良い大型チーズはもとは丸型(円盤型、円錐型)が多かったようです。これは車など無い時代に山の上からころがしながら運搬するのに都合の良い形だったからです。今では交通手段も発達し、運搬しやすくするようにチーズによっては直方体のものも多くみられるようになりました。

最近人気を博しているユニークな形でお馴染みの「カチョカバロ」。もともとは2つのチーズを紐で結び、ロバなどの背中にのせて運んだため、紐のくびれから『ひょうたん型』になったといわれています。

ピラミッド型やバトン型は小さく製造する『山羊のチーズ』に多く見られます。色々な形があるので背景を思い浮かべながらお楽しみください。

## ●旬の野菜やフルーツと一緒にチーズを



## ●マンゴー

最近特に人気の高いトロピカルフルーツです。生で食用するのが一般的ですが、ジュースやピューレ、ドライフルーツなどの加工品も多く見られるようになりました。チーズに足りない栄養素であるビタミンCも豊富に含まれています。熟すと甘みも香りも強くなっていくのでチーズとあわせる場合は、チーズのクセが少なく、マンゴーの香りが引き立つものがおいしく感じられます。マスカルポーネやクリームチーズなどがおすすめです。最近流行の『甘しょっぱい系』の味わいなら、フェタチーズとの組み合わせをぜひお試しください。

## ●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

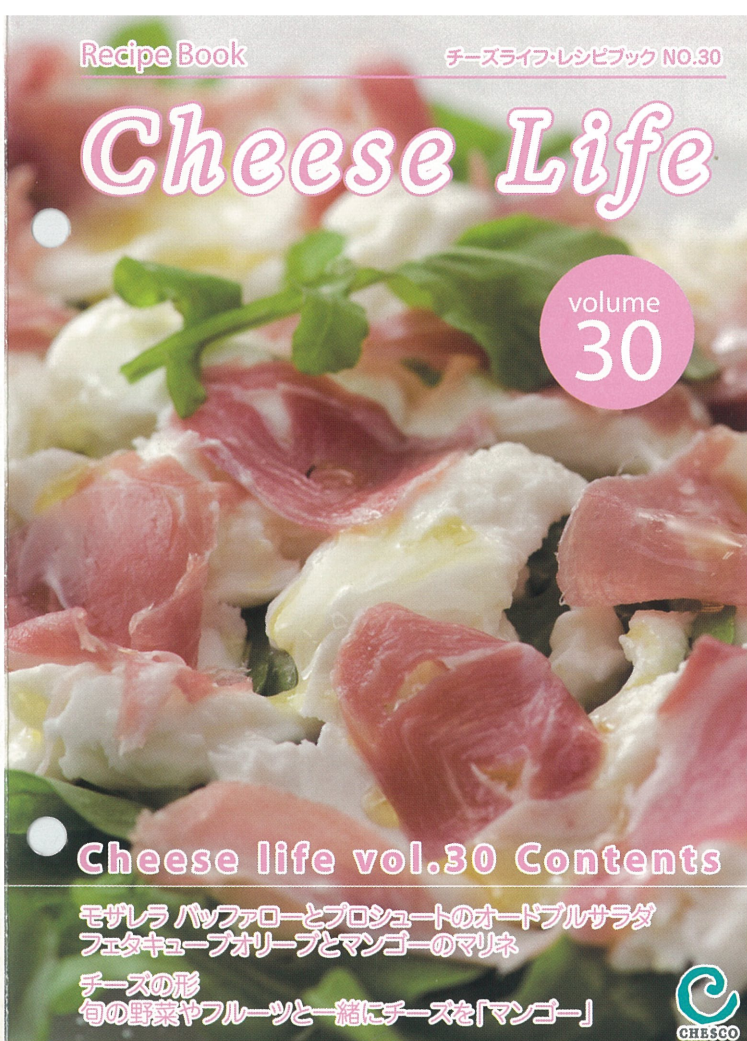
 チェスコ株式会社

Recipe Book

チーズライフ・レシピブック NO.30

# Cheese Life

volume  
30



## Cheese life vol.30 Contents

モザレラ パウファローとプロシュートのオードブルサラダ  
フェタキューブオリーブとマンゴーのマリネ

チーズの形  
旬の野菜やフルーツと一緒にチーズを「マンゴー」



## ●モザレラ バッファロー

ミルクの甘みがあり、新鮮でなめらかな口当たりです。トマトとモッツァレラのサラダ「カプレーゼ」は特に有名。製造工程の作業、引きちぎる(モッツァーレ)という意味から命名されました。



**チーズとあう食材** オリーブオイル、トマト

**材料(4人分)** モザレラ バッファロー…1個  
生ハム(プロシュート)…2枚(30g)  
ルッコラ…1把  
オリーブオイル…大さじ1

### モザレラ バッファローとプロシュートのオードブルサラダ



### Mozzarella Buffalo

エネルギー  
132kcal

**作り方**  
調理時間5分

- ルッコラは洗い、食べやすい大きさに手でちぎる。
- 皿に1)を並べ、モザレラ バッファローを手でチーズの繊維に添って裂くようにちぎる。
- 2)に生ハム(プロシュート)を手でちぎりながら並べ、オリーブオイルをかける。

## ●フェタキューブオリーブ

食べ易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。そのままおつまみや、トマトやきゅうりなどの夏野菜とあわせたサラダがおすすです。



**チーズとあう食材** きゅうり、トマト

**材料(2人分)** フェタキューブオリーブ…1/2パック(40g)  
マンゴー…1個  
ピンクペッパー…適量  
バゲット薄切り(クラッカーなど)…お好みで

### フェタキューブオリーブとマンゴーのマリネ



### Feta With Olives

エネルギー  
140kcal

**作り方**  
調理時間10分

- マンゴーの皮をむき、1cmくらいの角切りにする。
- オイルを切ったフェタチーズ、オリーブをボールに入れ、マンゴーを加えてフェタチーズを軽く崩しながら和える。
- 器に盛り、ピンクペッパー、(お好みで)バゲットの薄切りなどを添える。