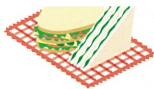


チーズのサンドイッチ



サンドイッチの具の中でも人気の高い素材の1つにチーズがあります。味の良さはもちろんのこと、栄養価も高くなり、彩りを添えてくれます。代表的なものとして、

- ・レッドチェダーは、イギリスのアフタヌーンティのサンドイッチやアメリカ発祥のチーズバーガーではおなじみです。
- ・クリームチーズ、スモークサーモン、アボカドをはさんだベーグルはアメリカでは定番です。
- ・イタリアのパニーニのサンドイッチはモッツァレラやグラナパダーノがおいしさを引き立てています。

サンドイッチは、はさむ(サンド)だけでなく、のせる(オープンサンド)、まいて(ロールサンド)詰めて(バスケット、ポケット)など多様に楽しめるお料理です。ぜひパンとチーズのハーモニーをお楽しみください。

旬の野菜やフルーツと一緒にチーズを

●さやいんげん

夏においしい野菜の1つです。「さやいんげん」とはいんげん豆の若いサヤのことです。日本へは江戸時代に中国から渡来しました。隔元(いんげん)という僧侶によって伝えられたため、いんげんという名で呼ばれるようになりました。バランス良く含まれる栄養素の中の『ビタミンB1』は疲労回復に効果があるといわれ、残暑が厳しいこの時期におすすめです。チーズとあわせるコツは、フレッシュタイプからハードタイプまでどんなチーズとも相性が良いので使いやすい野菜です。

●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。

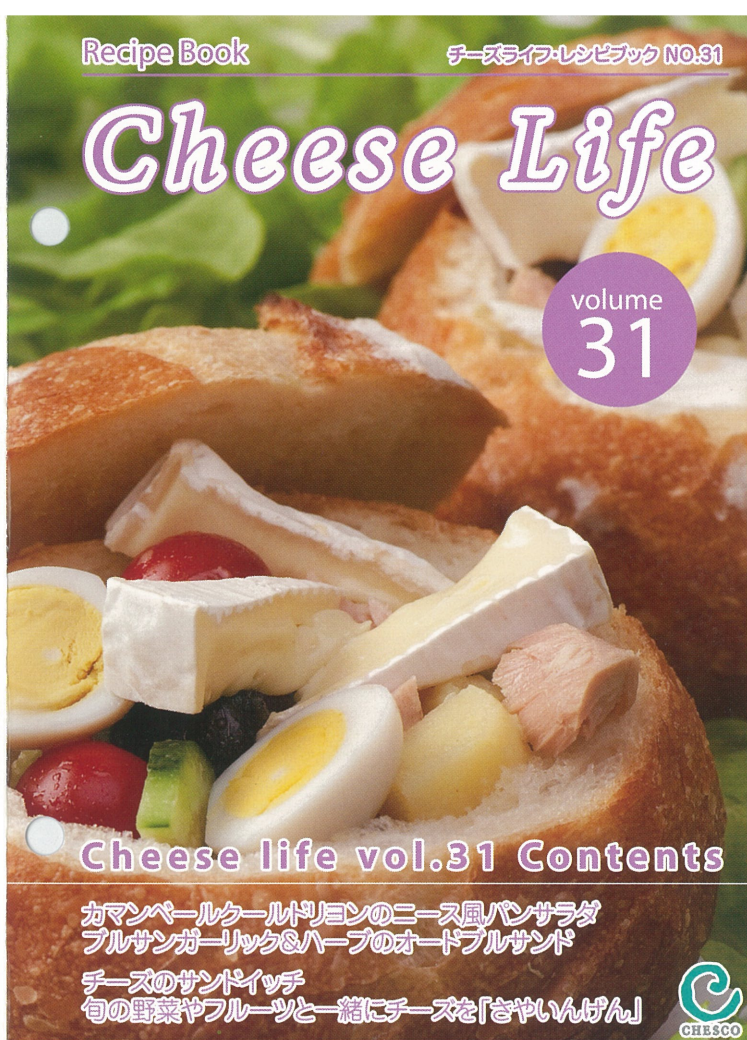


発行: チェスコ株式会社
〒160-0003 東京都新宿区本塩町13番地
お客様相談室 ☎ 0120-014-472

 チェスコ株式会社

Cheese Life

volume
31



Cheese life vol.31 Contents

ガマンパールケールドリヨンのニース風パンサラダ
ブルサンガーリック&ハーブのオードブルサンド

チーズのサンドイッチ
旬の野菜やフルーツと一緒にチーズを「さやいんげん」

●カマンベールクールドリヨン

ノルマンディ産でミルクの風味がたっぷり。生タイプの本格派カマンベールの中でもクリーミィで食べやすい。デザートやオードブルに最適です。



チーズとあう食材 りんご、赤ワイン、ビール

材料(2人分)

カマンベールクールドリヨン…60g
ブル(丸フランスパン)…2個
きゅうり…1/2個
ミニトマト…4個
茹でたじゃがいも…小1個
うずらのゆで卵…4個
ブラックオリーブ、ツナ等…適量
(ドレッシング)全て混ぜ合わせる
EXオリーブオイル…大さじ1
白ワインビネガー…小さじ1と1/2
フレンチマスタード…小さじ1/2
塩…小さじ1/6

カマンベールクールドリヨンのニース風パンサラダ



Coeur De Lion

エネルギー 585kcal
作り方 調理時間15分

- 1 ブール(丸フランスパン)は上部を切り、中の白い部分をくり抜く。くり抜いたパンは食べやすい大きさに切る。
- 2 ブール以外の材料は食べやすい大きさに切り、くり抜いたパンも一緒にドレッシングで和え、ブールに詰める。

●ブルサンガーリック&ハーブ



ガーリックとハーブを加えたクリーミィで芳香豊かなフレッシュチーズ。ノルマンディ産の濃厚なミルクよりつくられました。開発者である『フランスソウ・ブルサン』の名より命名されました。

チーズとあう食材 バゲットやクラッカー、トマト、きゅうり

材料(4人分・作りやすい量)

ブルサンガーリック&ハーブ…150g(1個)
じゃがいも(茹でて漬しておく)…100g
バゲット(小)…1本 マヨネーズ…大さじ1
A(茹でたさやいんげん…20g
ハム…40g 赤ピーマン…10g

ブルサンガーリック&ハーブのオードブルサンド



Boursin Garlic

エネルギー 300kcal
作り方 調理時間20分
(冷やす時間は含まれておりません)

- 1 バゲットは2~3つに切り、細いナイフで真ん中をくり抜く。くり抜いたパンは細かく刻む。
- 2 ブルサンガーリック&ハーブはヘラ等で柔らかくしておき、5mmの大きさに切った(A)を加えませる。
- 3 2)に、じゃがいも、刻んだパンを混ぜ合わせマヨネーズで調味し、バゲットに詰め、良く冷やして食べやすい大きさに切る。