

## ハロウィンとチーズ



10月31日は『ハロウィン』

カトリックの諸聖人の日(万聖節)の前晩(10月31日)に行われる伝統行事です。

この夜は死者の霊が家族を訪ね、精霊や魔女が出てくると信じられていました。これらから身を守る為に仮面を被り、魔除けの焚き火を焚いていたそうです。

オレンジ色のかぼちゃをくりぬき、刻み目を入れ、内側からろうそくで照らしたものは最もハロウィンらしいシンボルで、ハロウィンを祝う家庭ではかぼちゃを刻んで怖い顔や滑稽な顔を作り、悪い霊を怖がらせて追い払うようなことをしていました。かぼちゃのような色とホクホク感からミモレットチーズがこの時期特に人気があります。

### 旬の野菜やフルーツと一緒にチーズを

#### ●かぼちゃ

緑黄色野菜の代表格です。別名「若返りのビタミン」ともいわれるビタミンEの含有量は野菜の中でもトップクラスです。

少しの量でも効率よく栄養を摂ることができます。



また、かぼちゃはこの時期風邪の予防にも効果的といわれています。チーズとあわせると、チーズに足りない栄養素、ビタミンCや食物繊維を補ってくれるほか、チーズの塩気がかぼちゃの甘みを引き立ててくれます。

#### ●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

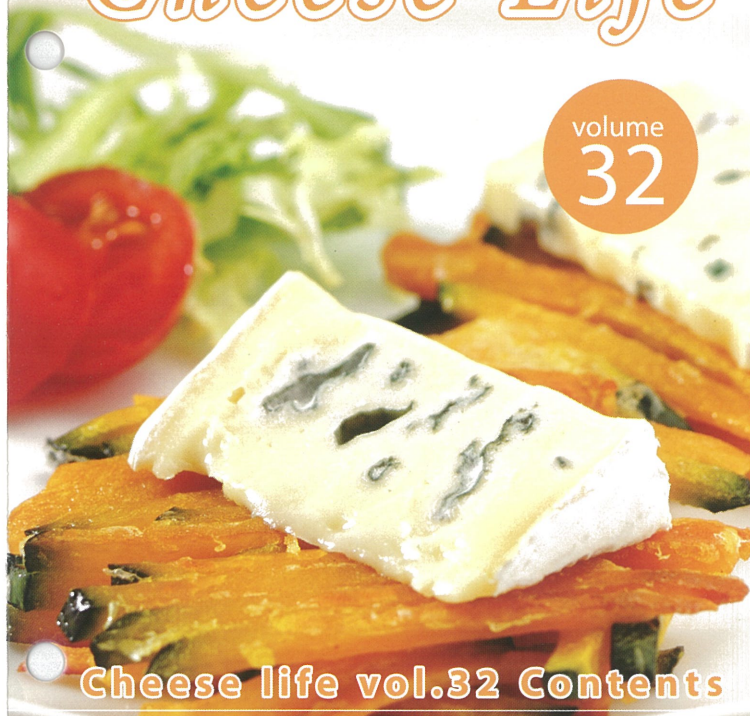
〒160-0003 東京都新宿区本塩町13番地

お客様相談室 ☎ 0120-014-472

 チェスコ株式会社

# Cheese Life

volume  
32



## Cheese life vol.32 Contents

パヴァリアブルーとがぼちゃのガレット  
魚介のグリル・ペルガー・ダブルードレッシング

ハロウィンとチーズ  
旬の野菜やフルーツと一緒にチーズを「かぼちゃ」

## ●ババリアブルー

白カビタイプとブルーチーズの両方のおいしさをあわせ持ちます。マイルドでバターのような味わいです。見た目よりクセが少なく、ブルーチーズ初心者の方におすすめです。



チーズとあう食材 ライ麦パン、ビール

材料(2人分) ババリアブルー…40g

かぼちゃ…120g  
薄力粉…大さじ2  
水…大さじ2  
サラダ油…適量

## ババリアブルーとかぼちゃのガレット



## Bavarina Blu

エネルギー 210kcal  
作り方 調理時間15分

- 1 種とワタを取り除いたかぼちゃを千切りにする。
- 2 薄力粉と水を合わせてかぼちゃをからめ、サラダ油を引いたフライパンで4枚焼く。
- 3 4つにカットしたババリアブルーを乗せる。

## ●ベルガーダブル

ぴりとした刺激とクリーミ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、ドライフルーツやクルミ入りのパンとあわせてお召し上り下さい。



チーズとあう食材 りんご、ビール

材料(2人分)

ベルガーダブル…100g 帆立…4ヶ  
白ワインヴェネガー…大さじ1 海老…4尾  
はちみつ…小さじ1 ベビーリーフ…適量  
牛乳…小さじ2 くるみ(ローストしたもの)…大さじ2  
EX.V.オリーブオイル…大さじ1と1/2 バルサミコ酢…大さじ1  
塩・黒こしょう…適量

ドレッシング

## 魚介のグリル・ベルガーダブルドレッシング



## Bergader Blu

エネルギー 195kcal  
作り方 調理時間25分

- 1 ボールに、小さくちぎったベルガーダブル、塩、黒こしょう、はちみつ、白ワインヴェネガーを加えてよく混ぜ、EX.V.オリーブオイルを少しずつたらしながらよく混ぜ合わせる。
- 2 帆立と海老は塩、こしょう(分量外)し、フライパンで表面をこんがり焼く。
- 3 お皿に2)、ベビーリーフを盛りつけ、くるみを散らし、バルサミコ酢、1)のドレッシングをまわしかける。