

## チーズとおせち



和食にチーズを取り入れるのがちょっとしたブームになっています。この時期、『チーズとおせち』がおすすです。

ナチュラルチーズは味噌や醤油同様発酵食品であるため、和の食材とも相性が良いのです。斬新ですが組み合わせ次第で見た目の華やかさだけでなく、味わい深いものがたくさんあります。

- …クリームチーズと明太子のディップを紅白かまぼこに挟んで。
- …クリームチーズと栗きんとんを混ぜ茶きんしほりに。デザート感覚で。
- …ミニトマトとモッツァレラを串にさせば紅白でおめでたい雰囲気。
- …セミハート系は梅や松などの型抜きをすればお正月らしい雰囲気がたせます。

年始の急なお客様にも重宝するオツなチーズおせち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

## ●クレソン

肉料理の付け合せによく登場するクレソンは、日本では脇役的存在ですが、実は栄養価が高い野菜でヨーロッパでは一般的な緑黄色野菜です。綺麗な水辺に自生します。肉料理で血液が酸性に傾くのを防ぎます。



チーズと一緒に召し上がるのもおすすめです。1枝添えるだけでチーズに足りないビタミンC等の栄養素を補ってくれます。鉄分やカリウムなど各種ミネラルも含まれ、また独特の辛味成分は食欲を増進させるだけでなく消化を助けます。

## ●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  
34



## Cheese life vol.34 Contents

ブリー・カールドリヨンとグリル野菜のタルティーヌ  
アペリフレのささみカツ

チーズとおせち  
旬の野菜やフルーツと一緒にチーズを「クレソン」

## ●ブリークールドリヨン

クリーミーでまろやかな口当たりです。いつでも食べ頃が味わえ、どなたにも好まれるフランスの大型白カビチーズです。

**チーズとあう食材** パゲット、赤ワイン

**材料(2人分)**

ブリークールドリヨン…50g  
黒パン又は田舎パン…4切れ  
トマト…中1個  
ズッキーニ…1/3本(60g)  
オリーブオイル…大さじ1  
ガーリックパウダー…少々



## ブリークールドリヨンとグリル野菜のタルティーヌ



## Brie Coeur De Lion

エネルギー  
264kcal

作り方  
調理時間10分

- ブリークールドリヨンは7~8mmの厚さにし、一口大に切る。
- トマトは8つに切る。ズッキーニは厚さ1cmの半月型に切り、水にさらす。
- 水気を切ったズッキーニとトマトをオリーブオイルで炒め、ガーリックパウダーをふる。
- 厚さ1cmに切り、さっと焼き目をつけた黒パンについたグリルした野菜とチーズを彩りよく並べる。

## ●アペリフレ イタリアーノ プロヴァンス

なめらかなクリームチーズとそれぞれのトッピングが調和しています。赤のイタリアーノはハーブのバジルやピーマン、タマネギ等の4つの味わい。緑のプロヴァンスはベツパーやオールスパイスやピーマン等の4つの味わい。



**チーズとあう食材** フランスパン、ワインやシャンパン

**材料(2人分)**

アペリフレ イタリアーノ…4粒  
ささみ(大)…4本(200g)  
白ワイン(辛口)…大さじ2  
小麦粉…大さじ3  
卵…1個  
パン粉…15g  
塩・こしょう…少々  
オリーブオイル…大さじ2  
(付け合わせ)  
じゃがいも…大1個  
ズッキーニ…1/3本(60g)  
カラベーマン…20g

## アペリフレのささみカツ



## AperiFrais

エネルギー  
412kcal

作り方  
調理時間20分

- ささみは筋をとり、横から袋状に切り込みをいれ、表面に塩・こしょうを軽くふり、白ワインをかけておく。
- ささみの切り目をいれたところにアペリフレイタリアーノを1粒づつ塗るように挟む。
- ささみの表面に小麦粉、卵、パン粉の順で衣づけをし、オリーブオイルを引いたフライパンで両面焼く。
- グリルした野菜を付け合わせに盛り付ける。