

リコッタチーズとは？

『リコッタ』が今静かなブームです。
白くて、ふわっとしていて、低カロリー……
女性に人気が出る要素がたくさんあります。
リコッタのチーズの秘密を探っていきましょう。



『リコッタ』には『リ』2度 『コッタ』煮るという意味があります。
チーズをつくるときにでる乳清(ホエー)からつくられ、はちみつ
をかけてデザートにしたり、お菓子の材料として使ったりと原産国
のイタリアでは大変ポピュラーなフレッシュチーズです。
最近では、リコッタを使ったパンケーキがあちらこちらで紹介され
ています。

小さいリコッタ…リコティーンは100gの使いきりサイズでこちら
もおすすめてです。

旬の野菜やフルーツと一緒にチーズを

●バナナ

主成分が炭水化物であるため、
エネルギー補給がしやすい果物です。
食べ頃の目安は皮にシュガースポットと
いわれる茶色の斑点が出てきた頃で、
香りも強くなってきます。
寒さに弱いので必ず常温で保存するようにしましょう。



チーズに足りない栄養素の食物繊維が豊富で、他の果物と比
べて含有量の高いカリウムは高血圧の予防に有効と言われて
います。

●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
37



Cheese life vol.37 Contents

リコッタパンケーキ
ゴルゴンゾラレーズンウイッチ

リコッタチーズとは？
旬の野菜やフルーツと一緒にチーズを「バナナ」

●リコッタ

さっぱりした味わいの中にミルクの甘みがあります。低カロリーなので特に女性に人気があります。タルトやはちみつをかけてデザートにするなど、イタリアでは大変ポピュラーなチーズです。



チーズとあう食材 はちみつ 洋酒漬けのドライフルーツ

材料(2人分)

リコッタ…180g 無塩バター…20g
 卵(卵黄・卵白にわけておく)…2個 はちみつ・粉砂糖…お好みの量
 小麦粉…120g 飾り(バナナ・ミント)…適量
 ベーキングパウダー…3g
 塩…ひとつまみ
 牛乳…100cc

リコッタパンケーキ



Ricotta

エネルギー
549kcal/1人

作り方

調理時間15分

- 1 小麦粉、ベーキングパウダー、塩はあわせてふるう。
- 2 ボールに牛乳と卵黄を入れて混ぜる。リコッタを加えさっくり混ぜ合わせる。
- 3 2)に1)をさっくり混ぜ合わせ、さらに、卵白を泡立てたメレンゲを2回にかけて泡をつぶさないように混ぜる。
- 4 バターをひいたフライパンで中火で両面焼く。粉砂糖、はちみつをかける。お好みでバナナ、ミントを飾る。

●ゴルゴンゾラ ガルバーニ

ほのかな甘味となめらかな口当りで他のブルーチーズに比べ塩分が控えめです。テーブルチーズやパスタソースなどにおすすめです。ドルチェとは『甘口』という意味です。



チーズとあう食材 赤ワイン くるみ、レーズン入りのパン

材料(10個分)

ゴルゴンゾラ ガルバーニ…100g
 生クリーム…100g
 ラムレーズン…適量
 サブレ(市販のもの)…20枚



ゴルゴンゾラレーズンウイッチ



Gorgonzola Galbani

エネルギー
約134kcal/1個分

作り方

調理時間15分

- 1 ゴルゴンゾラガルバーニは常温に戻し、フォーク等でなめらかにつぶす。
- 2 ボールに生クリームを入れ、7分立てに立立てる。
- 3 1)を加え、まんべんなく混ぜ合わせながら8分立てに立立てる。
- 4 サブレの上に、3)のクリームをふんわりと盛り、ラムレーズンを2~3粒のせて、もう一方のサブレでサンドする。