

和食とチーズ



チーズといえば、洋食やイタリアン、フレンチ等のイメージを強くお持ちの方が多くと思いますが、最近では和とのコラボが居酒屋や、バー、和食屋でもみかけるようになりました。チーズは発酵食品。日本にも醤油や味噌に代表される発酵させてつくる調味料や食品はたくさんあります。発酵食品同士の相性は良いもの。一緒に組み合わせればひと味違う美味しさに出会えます。初心者なら、クリームチーズなどクセの少ないものからあわせてみるとよいでしょう。今回のレシピは家庭でも簡単にできるチーズ料理の和メニューをご紹介します。ぜひお試しください。

● 旬の野菜やフルーツと一緒にチーズを

● みつば

1本の茎に3つの葉がついていることから名前がつけました。古来より日本に自生している野草の1つでセリ科の植物です。緑黄色野菜に分類されます。香りがとびやすいのでいただく直前に切り分けて使うのがコツです。



チーズを使った料理に加えるのもおすすめです。チーズに足りない栄養素の1つであるビタミンCをみつばが補ってくれるほか、おだやかな緑色とさわやかな香りをお楽しみいただけます。

● 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
40



Cheese life vol.40 Contents

モッツァレラとみつばのおひたし
クリームチーズのディップ ア・ラ・コンブ

和食とチーズ
旬の野菜やフルーツと一緒にチーズを「みつば」

●ガルバーニモッツアレラ

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



チーズとあう食材 トマト、オリーブオイル

材料(2人分) ガルバーニモッツアレラ…60g
みつば…1わ(100g)
ちりめんじゃこ…10g
だししょうゆ…適量

モッツアレラとみつばのおひたし



Galbani Mozzarella

エネルギー
93kcal/1人

作り方
調理時間5分

- 1 みつばは洗い、ざるにあけ、熱湯をかけてさまし水気を絞り、4cmくらいの幅に切る。
- 2 ガルバーニモッツアレラは繊維にそって手で食べやすい大きさにさく。
- 3 1)と2)を器に盛り込み、ちりめんじゃこをトッピングし、だししょうゆをかける。

●やわらかいクリームチーズ

口の中でやさしくとける感覚のクリームチーズ。冷蔵庫から出してすぐに使えるホイップ状です。扱いやすくお菓子づくり、お料理がたのしくなります。



チーズとあう食材 生野菜、シヤンパン

材料(3人分) やわらかいクリームチーズ…30g
塩こんぶ…5g (塩こんぶの塩気によって分量を調節してください)
きゅうり…50g
ゴマ油…小さじ1/4



※電気やガスを使わないメニューです。

クリームチーズのディップ ア・ラ・コンブ



Cream Cheese

エネルギー
52kcal/1人

作り方
調理時間3分

- 1 塩こんぶは包丁が調理用はさみで3mmくらいの幅に切る。飾り用に2~3本は切らずにとっておく。
- 2 きゅうりはスティック状にする。
- 3 やわらかいクリームチーズに1)を混ぜ合わせる。
- 4 器に2)と3)を盛り込み、やわらかいクリームチーズにゴマ油をまわしかけ、飾り用の塩コンブをトッピングする。