

## スペインチーズの特徴



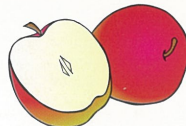
スペインでは変化に富んだ地形と気候からタイプの異なるチーズが100種類以上もつくられています。使用される乳は、羊乳や山羊乳を使ったものが多く、またそれらを混合してつくることもあります。スペインを代表する『マンチェゴ』は『マンチェガ種』という羊の乳からつくられ、ドンキホーテの小説に登場することから有名です。

羊乳からつくられる独特のコクと乳の持つ甘みと風味を味わっていただけます。薄切りにしてお皿に盛り付ければTapas(タパス)スペイン風おつまみとしてお楽しみいただけます。ちなみにスペインではチーズのことを『ケン』と呼びます。

### ● 旬の野菜と一緒にチーズを

#### ● りんご

生食しても加熱しても優れた味わいの果物です。他の果物に比べ体を冷やすことがないので体が弱っているときや体力を回復させたい時に最適です。



フランスではカマンベールの産地で有名なノルマンディ地方がりんごの産地でもあることから、同じ土地のチーズと果物を好んで一緒に食べられています。一緒に食べればチーズに足りない栄養素の食物繊維を補い、ミネラルのカリウムが体内の余計なナトリウム排出を促進してくれます。皮をむいたら変色を防ぐために塩水に漬けておくといでしょう。

#### ● 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

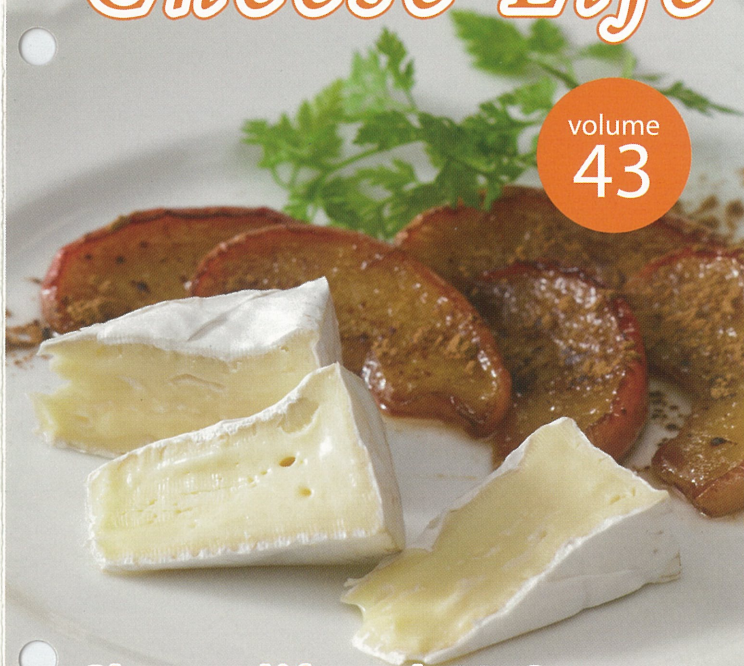
〒160-0003 東京都新宿区本塩町13番地

お客様相談室 ☎ 0120-014-472

 チェスコ株式会社

# Cheese Life

volume  
43



## Cheese life vol.43 Contents

カマンベールとりんごのソテーのデザート  
スペインチーズ盛り合わせ

スペインチーズの特徴  
旬の野菜と一緒にチーズを「りんご」

## ●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ーで食べやすく、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、バゲット、赤ワイン

**材料(2人分)** カマンベールクールドリヨン…1/4個  
りんご…1/4個 シナモンパウダー…少々  
食塩不使用バター…大さじ1 チャービル…少々  
グラニュー糖…小さじ3

## カマンベールとりんごのソテーのデザート



## Apple Dessert

エネルギー  
228kcal/1人 **作り方**  
調理時間8分

- りんごは芯をとり、1cmくらいの厚さのくし切りにする。
- フライパンに食塩不使用バターをいれ、色がついてきたら、**1**をいれて中央で両面焼く。
- 弱火にしてグラニュー糖をいれ、両面をからめる。キャラメル色になるように焼く。
- お皿に食べやすい大きさに切ったカマンベールと**3**を盛り込み、チャービルを添える。

## ●マンチェゴ

ホクホクした食感とココ、ほのかな甘みがあります。スペインを代表するチーズで、小説「ドンキホーテ」でもおなじみです。ワインやシェリーのお供にタパスとしてお楽しみください。



## ●イベリコ



羊乳、山羊乳、牛乳の3種類の乳を使用したチーズを総称して「イベリコ」と呼ばれています。スペインでは最もポピュラーなチーズの1つです。

## スペインチーズの盛り合わせ



**チーズとあう食材** アーモンド、シェリー

**材料(2人分)** マンチェゴ3ヶ月熟成…適量 はちみつ漬け(はちみつ煮)のブルーン…適量  
イベリコ…適量 アーモンド…適量  
あんぼ柿…適量

## Cheese Platter

**作り方**  
調理時間3分

- マンチェゴ3ヶ月熟成、イベリコは食べやすいように薄く切る。
- はちみつ漬け(はちみつ煮)のブルーン、あんぼ柿、アーモンド等を添える。