

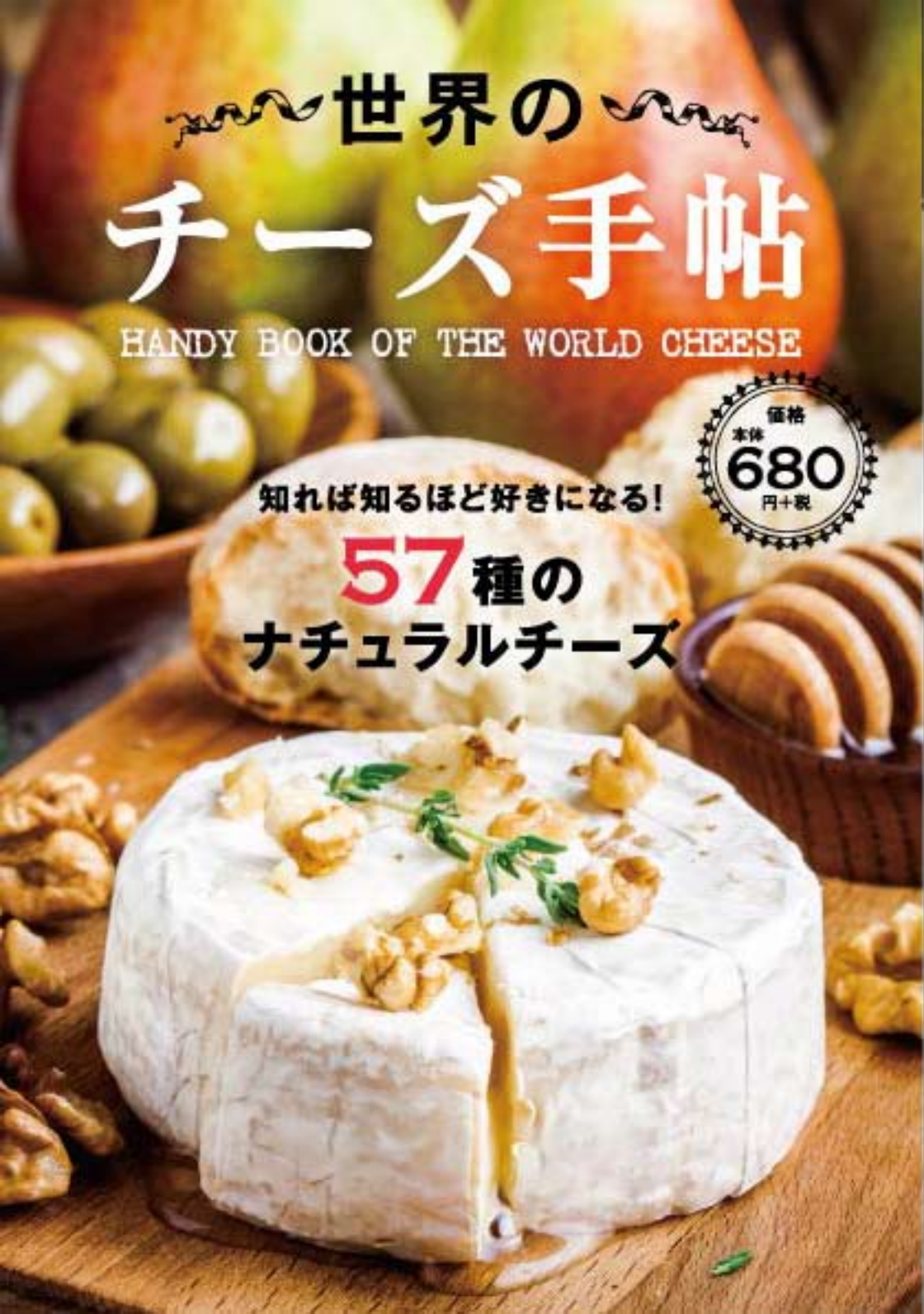
世界の チーズ手帖

HANDY BOOK OF THE WORLD CHEESE

知れば知るほど好きになる!

57種の
ナチュラルチーズ

価格
本体
680
円+税



CONTENTS

チーズの基礎知識

チーズとは？	5
チーズの歴史	6
チーズの種類	8
チーズができるまで	10
チーズの栄養と成分	12

フレッシュチーズ

01 クリームチーズ	16
02 カッテージチーズ	18
03 リコッタ	20
04 マスカルポーネ	22
05 モッツアレラチーズ	24
06 ブッラータ	26
07 フェタチーズ	28
08 ハルミー	29
09 イエトオスト	30
10 パニール	31

セミハードチーズ

01 チェダーチーズ	34
02 ゴーダチーズ	36
03 アズィアゴ	38
04 プロヴォローネ・ヴァルパダーナ	40
05 カンタル	42
06 モルビエ	44
07 トム・ド・サヴォワ	45
08 テット・ド・モワンヌ	46
09 テティージャ	47
10 コルビージャック	48

ハードチーズ

01 パルミジャーノ・レッジャーノ	52
02 ペコリーノ・ロマーノ	54
03 マンチエゴ	56
04 エダムチーズ	58
05 エメンタール	60
06 グリュイエール	62

Column 1 チーズとワインのマリアージュ

ウォッシュチーズ

01 エポワス	96
02 リヴァロ	98
03 シヨーム	100
04 ルプロシオン	102
05 ポン・レヴェック	104
06 モン・ドール	105
07 ラングル	106
08 タレッジョ	107

シェーブルチーズ

01 サントモール・ド・トゥーレーヌ	110
02 クロタン・ド・シャヴィニヨル	112
03 ヴァランセ	114
04 プリニー・サン・ピエール	115
05 セル・シユール・シエール	116
06 バノン	117

チーズをおいしく食べるアイデア&レシピ

チーズのQ&A	119
あると便利な道具	120
CHEESE RECIPE 前菜・サラダ	122
パン・主菜	124
お菓子・デザート	126

ホワイトチーズ

01 カマンベールチーズ	70
02 ブリー・ド・モー	72
03 サンマルスラン	74
04 ブリア・サヴァラン	76
05 ヌーシャテル	78
06 クロミエ	79
07 シャウルス	80

Column 2 フランスAOC/イタリアDOPとは

03 ラクレット	64
04 ミモレット	65
09 コンテチーズ	66
Column 3 チーズにも旬がある	81

ブルーチーズ

01 スティルトン	84
02 ゴルゴンゾーラ	86
03 ロックフォール	88
04 フルム・ダンベル	90
05 カンボゾーラ	91
06 ダナブルー	92
07 ケン・デ・バルデオ	93

ケーキやおつまみに、世界で愛される
コクのある味わいと口どけのよさ

クリームチーズ

CREAM CHEESE



カボチャの風味豊かなパンキンブレッドにクリームチーズを合わせて。

CHEESE DATA

原産地 アメリカから世界中に
拡大(原産地は不明)
原材料 牛乳、クリーム
乳脂肪分 30~70%

風味 なめらかな舌ざわり、
乳酸菌由来の酸味
食べ方 パンやベーグルに塗って、
チーズケーキの材料に
お酒と 軽めの白ワインまたはロゼ、
シードルなど

クリームチーズとサワークリームの違い

どちらも生クリームを原料とし、見た目も似ているが、製造方法が若干異なる。クリームチーズは、乳酸菌発酵させた生乳をレンネットで凝固させ、生クリームを加えて作る一方、生クリームに乳酸菌を加えて発酵させたものがサワークリームだ。特徴としては、クリームチーズはまろやかな味わいで酸味は弱く、サワークリームは酸味の強いペースト状。通常、チーズケーキにはクリームチーズを使用するが、サワークリームを加えることで、よりさっぱりとした風味になる。また、ロシアではボルシチなどのスープや煮込み料理にサワークリームが添えられる。

▶ロシア料理「ボルシチ」



クリームチーズを生サーモンで巻き寿司にした、その名も「フィラデルフィアロール」。

柔

らかなめらかなクリームチーズは、クリームまたは牛乳を加えたクリームから作った熟成させないタイプのチーズで、乳酸菌がもたらすわずかな酸味と乳脂肪の豊かな味わいが特徴だ。

クリームチーズの原産地や発祥時期は不明だが、1872年にニューヨークの乳製品加工業者のウィリアム・ローレンスが、フランスのヌーシ

ヤテルチーズから着想し、製造プロセスにクリームを加えて四角い形のチーズを作ったのが本格製造の始まりとされる。当時はすべて手作業で作っていたため、品質にばらつきがあったが、1880年にクラフト社が規格や製造方法を確立し、「フィラデルフィア」と名付けたクリームチーズの販売を始めた。以後、パンやクラッカーに塗って味わうチーズとして人気に火がつき、広く一般に知られるようになった。

現在、クリームチーズは世界中で作られている。基本的な製法は同じだが、生産国やメーカーによりコクや味わいはさまざまで、ドライフルーツやナッツなどを混ぜた製品もある。

チーズを利用した料理

専門店に行かなくても気軽に手に入り、さまざまな食材と相性のよいクリームチーズ。本場アメリカでもバラエティ豊かなチーズ料理が食べられている。今や定番となっているベイクドタイプのニューヨークチーズケーキは、ポーランド系移民によって伝えられたとされ、ポーランドの伝統菓子が基になっている。また、青トウガラシにクリームチーズを詰め、衣を付けて揚げたハラペーニョ・ポッパーは、ビールのおつまみとして大人気だ。



(上) クリームチーズをたっぷり使ったニューヨークチーズケーキ。(左) アメリカで人気の激辛おつまみハラペーニョ・ポッパー。

イギリス・オランダ 豆腐のような食感とさっぱりした味わい
家庭で簡単に作れるヘルシーなチーズ

カッテージチーズ

COTTAGE CHEESE



プロセスチーズやカマンベールチーズと比べると、カッテージチーズのカロリーはわずか3分の1ほど。

CHEESE DATA

原産地 イギリスまたはオランダ
原材料 脱脂乳
乳脂肪分 21%

風味 脂肪が少なくあっさりとした味わい
食べ方 そのまま、サラダ、チーズケーキの材料など
お酒と 軽めの白ワインまたはロゼ、コーヒー、紅茶

かんたん！カッテージチーズの作り方

家庭にある材料で簡単に作れるカッテージチーズ。慣れてきたら量や固さを調節して作ってみよう。

●材料

牛乳500cc
 レモン汁(または酢) 大さじ3

●作り方

1. 牛乳を沸騰直前(60~70℃)ぐらいまで加熱し、レモン汁を加えて軽く混ぜ合わせて火からおろす。
2. 10分ほどそのままにしておくと、白い塊と液体が分離するので、清潔なふきん(またはガーゼ)でこす。
3. 水気を絞って出来上がり。



▲ガーゼで水気を絞る



シリアルやフルーツと一緒に盛り付けてヘルシーな朝食に。

カ

ッテージチーズとは、脱脂乳や脱脂粉乳を主に原料に、乳酸菌と酵素を加えて作った熟成させないフレッシュチーズのこと。タンパク質が多く、低脂肪・低カロリーなことから、健康食材として人気がある。リコッタによく似ているが、ホエイを原料とするリコッタに対し、カッテージチーズは脱脂乳を原料とするためさっぱりとした味

わいだ。

カッテージチーズの原産地はイギリス、オランダ、中央アジアなど諸説あり、いつ頃どのようにして生まれたのかはつきりしていないものの、手軽に作れるチーズとして一般家庭でも日常的に作られてきた。また、カッテージとは「コテージ(小屋)」を意味し、農家の小屋で作られていたことからカッテージチーズと呼ばれるようになったといわれている。

口を含むとふわっと広がるフレッシュな味わいは、サラダにはもちろん、裏ごししたものはベイクドチーズケーキなどの製菓用にも最適。ハチミツやジャムを添えて、簡単なデザートにするのもおすすめだ。

チーズを利用した料理

タンパク質が豊富に含まれ、家庭でもすぐに作れるカッテージチーズを、毎日の食事に幅広く取り入れてみよう。そのままサラダに入れて、栄養バランスと彩りアップに。また、クセがないので豆腐の代わりに白和えなどの和食にも使うことができる。



カッテージチーズのサラダ。

出来上がったカッテージチーズはそぼろ状だが、裏ごしすることでめらかなりケーキやデザートなどにも使いやすくなる。パンケーキの生地と裏ごししたカッテージチーズを混ぜると、ふんわりとした食感に。お好みで粉砂糖やハチミツ、ジャムなどを添えて。

カッテージチーズを入れて焼いたパンケーキ。



低脂肪で低カロリー
酸味が少なく、優しい味の万能チーズ

リコッタ

RICOTTA



鮮度が命のリコッタは、できるだけ早く食べるのが鉄則。

CHEESE DATA

原産地 イタリア
原材料 牛乳、羊乳、水牛乳の乳清
乳脂肪分 15~30%

風味 柔らかく口当たりがよいほのかに甘くさっぱりした味
食べ方 そのまま、ハチミツやジャムと一緒に
お酒と スパークリングワイン、軽めの白ワイン

リコッタの種類

汎用性の高いチーズだけに、バリエーションも豊かなリコッタ。シチリア原産のリコッタ・サラータは、リコッタを円筒状にして熟成させ、保存できるように塩を加えて水分を少なくしたものだ。通常のリコッタと比べ、塩気が強くコクがある。リコッタ・アフミカータは、リコッタの水分を抜いて燻製(くんせい)にしたもので、辛口のワインやビールによく合う。また、リコッタをオープン焼きにしたリコッタ・インフォルナータ(リコッタ・アル・フォルノ)は、店頭でも売られているが、新鮮なリコッタがあれば家庭でも簡単に作ることができる。リコッタ・フォルテは、プーリア地方の羊乳で作られたクリーム状のリコッタを瓶詰めにしたものだ。

▶リコッタ・インフォルナータ



作りたてのリコッタは、すくってザル状の型に詰められていく。

固めた乳から出てきた水分、すなわちホエイ(乳清)を加熱して煮詰めて作られたチーズがリコッタ。リコッタはイタリア語で「2度煮る」を意味し、再加熱をする製法から名付けられた。脱脂状のホエイを使用するため、低脂肪のチーズとしても人気がある。また、生クリームを加えて作られたリコッタは、より甘くクリーミーな味わい

を楽しむことができる。クセのないチーズなので、料理にはもちろん、製菓材料やそのままデザートとして食べてもおいしい。

しかし、イタリアの法律でリコッタは乳脂肪が規定値に達していないため、チーズとして認められていない。とはいえ、リコッタは乳製品であり、チーズと同じようにチーズ工場で作られていて、チーズ屋で売られている。

なお、日本で市販されている製品は、牛乳製のリコッタがほとんどだが、イタリアでは羊乳や山羊乳からできた新鮮なリコッタも販売されている。イタリアを訪れた際は、羊乳製や山羊乳製のリコッタを味わってみてはいかがだろうか。

チーズを利用した料理

リコッタはそのまま食べるほか、サラダ、パスタなどの料理からデザートまで幅広く使うことができる。「おふくろの味」としてアメリカ人が大好きなラザニアには、アメリカではホワイトソースの代わりにリコッタを使うのが一般的。また、シチリアの名物カンノーロは、筒状に揚げた生地にリコッタと生クリーム、ドライフルーツやピスタチオを詰めた甘いお菓子だ。



(上) ほうれん草とトマトソース、リコッタのラザニア。ホワイトソースよりも軽い口当りに仕上がる。(左) シチリア発祥の伝統菓子カンノーロ。



世界のチーズ手帖

2016年11月8日 第1刷発行

発行所 日販アイ・ピー・エス株式会社
〒113-0034 東京都文京区湯島1-3-4

発行人 柳卓也

企画・制作 株式会社エディング

編集 乙原優子・梶間伴果

デザイン 乙原優子

写真 Shutterstock

印刷所 株式会社シナノ

【この本に関するお問い合わせ先】

【電話の場合】

■本書の内容について

03-5228-3951(株式会社エディング 出版編集部)

■在庫、不良品(落丁・乱丁)について

03-5802-1859(日販アイ・ピー・エス株式会社)

【文書による本書内容のお問い合わせの場合】

株式会社エディング 出版編集部

〒162-0811 東京都新宿区水道町2-14 柴木ビル2F

『世界のチーズ手帖』係

©NIPPAN-IPS CO.,LTD

Printed in Japan ISBN 978-4-86505-079-0

本書の内容、写真などの転載、複製、複写(コピー)、翻訳を禁じます。

本書を購入いただいたお客様ご本人あるいは第三者に依頼して、

デジタル化することは、個人や家庭内の利用でも

著作権法により認められておりません。

