



# 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

オリーブオイルやトマトソースによく合い  
クセのない味わいと独特の弾力が魅力

イタリア 

## モッツァレラチーズ

MOZZARELLA CHEESE



モッツァレラは新鮮さが命のフレッシュタイプのチーズ。

### CHEESE DATA

**原産地** イタリア/  
カンパニア州

**原材料** 牛乳、水牛乳

**乳脂肪分** 48%

**風味** 軽い弾力のある歯ごたえと  
クセのないフレッシュな甘み

**食べ方** そのまま、ピザ、サラダなど

**お酒と** 軽めの白ワインまたはロゼ、  
スパークリングワイン

### モッツァレラの里

イタリア半島南西部に位置し、ティレニア海に面するカンパニア州。古代ローマの遺跡が残るポンペイやエルコラーノ、カプリ島、アマルフィ海岸など、さまざまな時代の遺跡や世界遺産の絶景を目にすることができる。

カンパニア州のなかでもサレルノ県は特にモッツァレラの生産が盛んだ。サレルノの町からほど近い「モッツァレラの里」と呼ばれるカパッチョには、この地のスイギュウの乳を原料とするモッツァレラ工場が建ち並び、製造工程を見学することができる。出来たてのモッツァレラはもちろん、スイギュウの乳で作られたヨーグルトやジェラートを求めて多くの観光客にぎわう。

▶美しい港湾の都市サレルノ







引きちぎって成形されるモッツアレラ。

**イ**タリア料理でおなじみのモッツアレラチーズは、単にモッツアレラとも呼ばれ、イタリア南部のカンパニア州の特産品として世界的に愛されている。

モッツアレラとは「ひきちぎる」という意味で、チーズの製造過程で餅のように伸びるチーズを、引きちぎって形にしていくことから名付けられた。外側はなめらかでつるつるしているが、中は柔らか

く、薄く切ろうとすると崩れてしまうほど。熱を加えると糸を引くように伸びるのが特徴で、温かな酸味とかすかな甘みのある、さっぱりした味わいのチーズだ。

本来、モッツアレラチーズはスイギュウの乳から作られるが、近年はスイギュウの頭数の減少により、牛乳製のモッツアレラが増えていく。スイギュウのモッツアレラは牛乳製のものよりもさらに白く、ミルクィで優しい味わいが特徴だ。イタリアでは牛乳のモッツアレラは「フィオール・ン・デイ・ラッテ（牛乳の花）」と呼ばれており、スイギュウのモッツアレラとは区別される。食べるなら、ぜひともスイギュウのモッツアレラを味わっていただきたい。

## チーズを利用した料理

フレッシュなおいしさが魅力のモッツアレラチーズだが、加熱すると溶けてよく伸びるので、ピザやオープン料理にも使うことができる。

「カプリ島のサラダ」という意味のインサラータ・カプレーゼは、モッツアレラチーズとトマト、フレッシュバジルを、塩とオリーブオイルで味付けしたサラダだ。



モッツアレラチーズの風味を最大に味わうことができるカプレーゼ。



ナポリが発祥のマルゲリータ・ピザは、マルゲリータ王妃のお気に入りだったことから名付けられた。トマト、バジル、モッツアレラチーズを使ったシンプルなピザで、色合いもイタリア国旗の緑・白・赤が表現されている。

マルゲリータ・ピザはイタリアでピザの代名詞的な存在にもなっている。

## テット・ド・モワヌ

スイス 

## TETE DE MOINE

専用の削り機で削り出される  
花びらのような繊細な口溶けのチーズ



ジロールをくるくる回し、美しいフリル状に削られていく様子は、見ていても楽しい。

削り機で削られるチーズは、1982年に「ジロール」と呼ばれるテット・ド・モワヌ専用の削り機が開発されたから、薄く花びらのように削る食べ方がすっかり主流となっている。

製造過程でウォッシュチーザのように表面を塩水で洗うため、独特の強い匂いがあるが、薄く削ることで風味が和らぎ、口の中でほろほろと溶けていく食感が楽しめる。

「修道士の頭」を意味する名前のテット・ド・モワヌは、フランスと接するスイス西部のジュラ地方で15世紀頃から作られているセミハードタイプのチーズで、一説には修道院で作られたとともいわれている。

重さが800グラムにもなる大きな円柱型のチーズだが、1982年に「ジロール」と呼ばれるテット・ド・モワヌ専用の削り機が開発されたから、薄く花びらのように削る食べ方がすっかり主流となっている。

「修道士の頭」を意味する名前のテット・ド・モワヌは、フランスと接するスイス西部のジュラ地方で15世紀頃から作られているセミハードタイプのチーズで、一説には修道院で作られたとともいわれている。



ブルーチーズにも似たほのかな刺激のある味わいなので、フルーツやジャムなどとよく合う。

## CHEESE DATA

**原産地** スイス/ジュラ地方  
**原材料** 牛乳 **乳脂肪分** 51%  
**熟成期間** 3~6カ月

**風味** 個性的な香りと刺激のある濃厚な味  
**食べ方** そのまま薄く削って  
**お酒と** 赤ワイン、コクのある白ワイン



日本では「赤玉」という名でおなじみの  
ソフトボールのようにまん丸なチーズ

オランダ 

## エダムチーズ

## EDAM CHEESE



赤いワックスがかけられたエダムチーズの断面は、まるでリンゴのよう。

### CHEESE DATA

**原産地** オランダ／エダム

**原材料** 牛乳

**乳脂肪分** 30～40%

**熟成期間** 3カ月～2年

**風味** クセのないほどよい酸味  
バターのマイルドな香りがある

**食べ方** そのまま、パスタ、焼き菓子に

**お酒と** 辛口の白ワイン、フルーティーな赤ワイン

### チーズの町 エダム

アムステルダムからバスで北上すること約30分、世界にその名が知られるチーズを生産する、エダムの町がある。レンガ造りの家並みと美しい運河、木製の白い跳ね橋が印象的な、メルヘンチックで小さな町だ。チーズ作りの長い歴史を誇るエダムの一番の見どころは、何といってもチーズ市場。毎年7～8月の毎週水曜日に市場が開かれ、多くの観光客が押し寄せる。また、かつてチーズの取引が行われた計量所は、現在さまざまなエダムチーズを販売する店舗になっているほか、倉庫や博物館など、チーズに関するスポットが盛りだくさんだ。

▶エダムのチーズ販売店



## エ

ダムチーズは、ゴータを代表するチーズだ。14世紀頃、港町として栄えたエダムでは、この地方で作られた多くのチーズが輸出されていた。やがてこの港町の名前を取り、エダムチーズと呼ばれるようになったのである。

当時、エダムチーズはその保存性の良さと運送に適した形状から、輸出の主力商品と



黄色いコーティングのエダムチーズ。

して船積みされたという。通称「赤玉」と呼ばれているように、赤や黄色ワックスがコーティングされていることがあるが、これは輸出用のもので、国内用はコーティングしないので、自然な黄色い表皮だ。

エダムチーズは、ミモレットと同様の製法で作られ、表皮をチーズダニが食べることで熟成が進む。熟成が若いうちはしつとりとマイルドな味で、熟成が進むにつれて硬さとコクが増す。また、原料の一部に脱脂乳が使用されていることから、ほかのチーズと比較して乳脂肪分が低く、カロリーも控えめ。クセがほとんどないので、ワインのお供としてだけではなく、朝食のトーストに載せるなど、気軽に楽しめるチーズだ。

### チーズを利用した料理

やや硬めのエダムチーズは、すりおろして粉末にすると使いやすい。比較的安く入手しやすいチーズなので、パスタやサラダなど、幅広い料理に加えてみよう。パイやクッキーなどの焼き菓子にも応用でき、生地に練りこむと風味豊かで濃厚な味に仕上がる。

熟成の浅いものは、そのまま刻んでパンやパウンドケーキに。焼き上がりはもちろん、冷めてもおいしい。



(上) エダムチーズとローズマリーで香り付けしたスティックパイ。(左) エダムチーズとオリーブ、パプリカのパウンドケーキ。



「チーズの王」と称えられた  
ウォッシュチーズ最高峰の濃厚な香りと味わい

フランス 

## エポワス

EPOISSES



熟成が進むと表面のツヤが増し、中身はスプーンですくえるほど柔らかくなる。

### CHEESE DATA

**原産地** フランス/  
ブルゴーニュ地方

**原材料** 牛乳

**乳脂肪分** 50%

**熟成期間** 4～8週間

**風味** 表皮は非常に強い匂いだが、中は濃厚なコクとミルクの甘味

**食べ方** そのまま、デザートとして

**お酒と** 赤ワイン、シャンパン、日本酒

### ブルゴーニュ地方 ディジョン

見渡す限りのブドウ畑となだらかな丘陵地が続くブルゴーニュ地方は、ボルドーと並ぶワインの産地として知られている。世界的に名高い赤ワインはもちろん、フランス最高級のシャロレ牛や、エスカルゴなどの豊かな食を堪能できるのもこの地方の魅力のひとつだ。ブルゴーニュの中心都市ディジョンには、ブルゴーニュ大公宮殿やサン・ベニーニュ大聖堂などの文化遺産も多く、歴史保存地区に指定されている。また、「ディジョン・マスタード」と呼ばれる伝統的なマスタードが有名で、フランス国内の半数のマスタードを、ディジョンで生産している。

▶ブルゴーニュ大公宮殿





マールと呼ばれる白ワインの紋りかすから作ったブランデーで表皮を洗う。

17世紀に美食家のブリ  
ア・サヴァランが「チ  
ーズの王」と賞賛し、ナポレ  
オンも好んで食べていたこと  
で有名なエポワス。16世紀初  
頭、ブルゴーニュ地方のエポ  
ワス村でシトー派の修道士が  
作ったのが始まりとされ、「神  
様の足の匂い」に例えられる  
独特な香りが特徴だ。  
20世紀、エポワス村は2度  
の世界大戦で大きな被害を受

け、1950年代になるとエ  
ポワスを生産する農家は2軒  
にまで減少し、絶滅寸前の危  
機に陥ったという。そんな折、  
チーズ会社ベルトーの初代社  
長、ロベール・ベルトー氏の  
尽力によってエポワスは復活  
を遂げ、AOCの認定を得ら  
れるまでになった。  
エポワスは、マールという  
ブルゴーニュ地方の地酒を加  
えた塩水で表面を洗いながら  
4週間ほど熟成させる。熟成  
期の間、徐々にマールの濃度  
を濃くしていくため、白ワイ  
ンの風味と旨味が凝縮し、中  
身も柔らかくなる。表皮のオ  
レンジ色は着色によるもので  
はなく、熟成の過程で細菌が  
作りだした赤い色素によって  
オレンジ色へと変化した、自  
然な色である。

### チーズを利用した料理

非常に柔らかいエポワスは、ナイフで切れ目を入れて表皮を丁寧に外し、クリーミーな中身をすくって食べよう。スライスしたパン・ド・カンパーニュやバゲットの上にエポワスを載せ、タイムやローズマリーなど好みのハーブを載せてからオープンで軽く焼くと美味。また、チーズを包んで焼いたそば粉のガレットにもおすすめです。



(上) エポワスを載せたパン・ド・カンパーニュにタイムを散らして。(左) チーズを包んでカリッと焼いた、そば粉のガレット。



# 世界のチーズ手帖

---

2016年2月10日 version1.0発行

ISBN 978-4-902896-16-9

著作 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  
発行人 武井誠  
発行 株式会社 エディング  
〒162-0811 東京都新宿区水道町2-14 柴木ビル2F

【お問い合わせ】 [eding@eding.co.jp](mailto:eding@eding.co.jp)

©Eding Corporation 2016

本書の無断転載、複製、頒布、公衆送信、翻訳、翻案等を禁じます。

一部または全部をアナログ化することは、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。

エディングの書籍についての新刊情報・詳細情報は、以下をご覧ください。

<http://www.eding.co.jp/>