

Miyaco

Relax Time For Your Heart

ミヤコメル

No.99 2017年春号

こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。

普段からよく食べている食品だけど、実はあまりよく知らないまま食べていたんだ、と気付いたものがあります。今回はそんなものをひとつ調べてみました。よろしくおつきあいください。

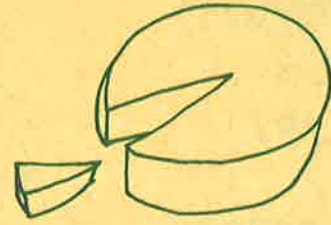
チーズの歴史

チーズの正確な誕生年は定かではありませんが、人類が搾乳家畜として羊や山羊、牛を柵の中で飼育し、羊しを利用したチーズらしきものが紀元前にはあったと言われています。



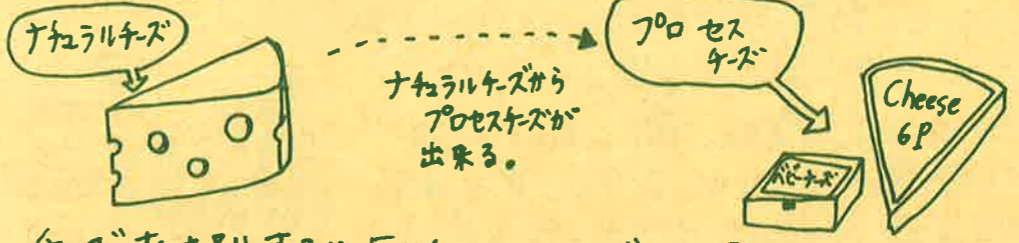
紀元前3500年頃のメソポタミアの神殿の石版画装飾には、乳製品をつくる様子が描かれています。また、モンゴルの遊牧民たちによって、馬の羊しからチーズに近い乳製品がつけられたという説もあります。さらに紀元前4000年頃のエジプト壁画には、チーズなどの乳製品をつくらしている様子が描かれています。日本には6世紀頃仏教とともに中国からチーズが伝わりました。そんな日本のチーズの元祖は「酥」と言われており、これはモンゴルの乳製品の製法でつくられたものです。明治

時代、文明開化とともに牧場やチーズ工場がつけられ、日本全国にチーズが普及していくことになりましたが、第二次世界大戦中の国内では、原料や人手が不足していたことからチーズづくりもままなりませんでした。戦後、アメリカ軍とともに



プロセスチーズが工産し、日本の学校給食で採用されたことから、日本でチーズと言えば、プロセスチーズを思い浮かべる人が多いのです。

ナチュラルチーズとプロセスチーズ



チーズを大別すると「ナチュラルチーズ」と「プロセスチーズ」の2つに分けられます。

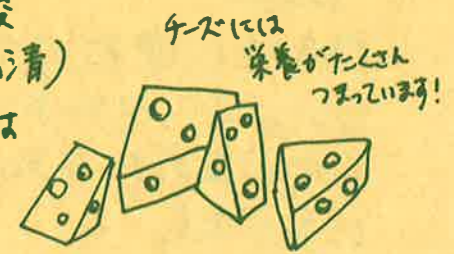
ナチュラルチーズはフレッシュ、白カビ、青カビ、ウォッシュ、シェーブル、セミハード、ハードの7タイプがあります。

プロセスチーズはナチュラルチーズ(主にセミハードやハード)を米粉砕、加熱、溶解して乳化させて固めたものです。つまり、プロセスチーズの原料はナチュラルチーズということです。プロセスチーズは保存性が高く、品質が安定していて、成形しやすいことから世界中に広がりました。

プロセスチーズは加熱しても溶けにくいという性質をもっていますので、チーズフォンデュを作るには、ナチュラルチーズを煮溶かします。

チーズの栄養

チーズは、羊や山羊や牛などの羊しに酵素や酸を加えて凝固させ、液体部分のホエー(乳清)を除去して得られた凝固物(カード)、もしくはそれを熟成させたものです。



チーズの栄養成分はチーズの種類により異なりますが、羊しに含まれている栄養分がホエーではなくカードの方に移行するため、チーズで羊しの栄養をとることができます。羊しには良質なタンパク質、カルシウム、鉄分、ビタミンA、ビタミンB群羊などが含まれていますので、これらがチーズにも含まれています。栄養のバランスがよく、それらが凝縮されていることからチーズは完全食品と言われています。しかもチーズのカルシウムは羊しの約10倍で、吸収率も優れているので、骨粗しょう症の予防にぜひとも役立てたいものです。朝食にひとかけのチーズ、いかがでしょうか☺☀

チーズフォンデュは湯せんならこげないでできると思う

チーズフォンデュは、糸田かくしたナチュラルチーズを白ワインまたは牛乳(アルコールを避けた場合)で煮、溶かし、そこへクシにされたフランスパンやソーセージ、野菜などをからめて食べる料理です。そこでチーズを煮、溶かす鍋を十得鍋の14cm & 16cmといった湯せん鍋にすると最後までこげないで食べることができると思います。

さらに、オブリュのおでん湯豆腐鍋ならば、真ん中の中子でチーズを煮、溶かし、その周りでソーセージや野菜をゆでていただくということが出来ます。野菜は、じゃがいも、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリーなどがおすすめです。チーズが足りなくなったら追加して溶かしましょう。



チーズの選択は、

- ① チーズフォンデュ用としてセットになっているもの
- ② とろけるチーズ
- ③ グリュイエールチーズやエメンタールチーズなど
お好みのチーズを糸田かくきざんだもの

などがありますが、今回は②のとろけるチーズと牛乳を選んでみました。ピザトーストなどを

作る時に便利なとろけるチーズは、糸田かくきざんであります。ここにコーンスターチ(または片栗粉または小麦粉)をまぶしてから温めた牛乳に少しづつ混ぜていくと分離せずにドロドロになります。

鍋で焼くチーズケーキは香ばしい

ここでは、ジオ・プロダクトの両手鍋20cmを使ってバイクドチーズケーキを焼きます。

〈材料〉

- ◎ クリームチーズ 250g
 - ◎ サワークリーム 100g
 - ◎ 卵 2個
 - ◎ 粉砂糖 70g
 - ◎ 小麦粉 20g
- クッキー台... クッキー 10枚、バター 20g



〈作り方〉

- ① 鍋の底と側面にオーブンシートを2枚重ねて敷く。
- ② クッキーを糸田かくつぶし、バターとよくこね合わせたものを①の鍋に平らに敷きつめておく。(これを鍋ごと冷蔵庫に入れて冷やしておくことこげにくくなる。)
- ③ ボウルにクリームチーズとサワークリームを入れ、混ぜ合わせてよく練る。
- ④ 別のボウルに卵と粉砂糖を入れ、泡立て器でしっかり泡立てたら、小麦粉を加えてサッと混ぜ合わせる。
- ⑤ ③と④をさっくりと混ぜ合わせ、②の鍋に流し込み、底をトントンと軽く打ちつけ、中の空気を抜く。
- ⑥ 鍋にフタをし、極弱火で30分程焼く。竹串を刺してみてもついてこなければ火焼きあがり。

MiyacoMail 掲示板

No. 99 2017年春号

今から約25年前、ミヤコメール No.2でチーズフォンデュのことを書いていました。なぜかチーズにはあまりふれず、そしてオイルフォンデュのレシピを紹介するという妙な展開でした。そこで今回はチーズだけをとりあげましたが、チーズの奥深さを痛感しました。

さて、こんなミヤコメールですが、年4回季節ごとに発行していきたいと思っております。もしも続けて読んでみたいという方がいらっしゃいましたら、下記の住所までおはがきにて、お名前、ご住所、お電話番号を明記の上、右下すみの希望券を貼ってお送りください。FAXやEメールでのお知らせでもOKです。ひとことご感想など添えていただけるととてもうれしいです。一度お知らせしていただければ、無料にて続けてお送り致します。みなさんのご応募心よりお待ちしております。

※ご連絡いただいた個人情報は、ミヤコメール等の発送のみに利用し、お客様本人の同意なしに第三者への開示・提供することはありません。

参考文献: 「ナチュラルチーズ事典」「プロフェッショナル・チーズ読本」

from.  株式会社宮崎製作所 ☎ 0256-64-2773(代)

〒959-1276 新潟県燕市小池上通り 4852-8

- ホームページアドレス
- Eメールアドレス
- ブログアドレス

<http://www.miyazaki-ss.co.jp/>

info@miyazaki-ss.co.jp

<http://blog.goo.ne.jp/miyacoojgeo>

M
希望99