



チーズ

日本のチーズの歴史はずいぶん古く、モンゴルのチーズ「ウルム」に似た「正蘇」という乳製品に関する記録された古文書（650年頃）が、奈良の平城宮社から発見されています。日本での本格的なチーズ作りは明治からですが、一般に広く食べられるようになったのは、昭和30年以降のことです。

栄養

タンパク質を多く含んでいることから“白い肉”といわれることがあります。タンパク質以外にもカルシウムやビタミンも豊富に含まれていて、吸収率が良いのが特徴です。

- チーズに含まれる良質なタンパク質は、体に必要なアミノ酸をバランス良く含んでいます。また、乳酸菌と酵素の働きによってペプチドやアミノ酸に分解されるため、消化吸収に優れています。
- チーズのカルシウムは吸収率が高いことが特徴です。小魚や海藻類と比較すれば約2倍の吸収率があります。また、牛乳200gに対してチーズなら20～30gで同じ量のカルシウムをとることができます。
- ビタミンA、B₂が他の乳製品に比べて多いのも特徴です。ビタミンAは粘膜を丈夫にし、健康な肌を保つ働きがあります。ビタミンB₂は脂肪が燃焼するときに多く消費され、脂肪の代謝に不可欠です。また、タンパク質の合成、皮膚や髪などの細胞の新生に関与し、「発育のビタミン」とも呼ばれています。

チーズの種類

フレッシュタイプ

熟成させず、作りたての味を楽しむチーズ。水分が多く柔らかい。
モッツァレラ・カッテージ・クリームチーズなど

プロセスチーズ

2～3種類のナチュラルチーズに副材料を加え加熱し、固めたもの。保存がきく。

青カビタイプ

内部に青カビをつけ、熟成させるチーズ。大理石のような美しい模様になります。
ゴルゴンゾーラ・ロックフォールなど



白カビタイプ

表面に白カビをつけ、熟成させる。熟成が進むにつれ中がトロリとしてきます。
カマンベール・ブリーなど

セミハード／ハードタイプ

生乳を固めたあと、プレスして水分を取り除き、乳酸菌の力でゆっくり熟成させる。比較的にたくプロセスチーズの原料となります。
ゴーダ／チェダー、エメンタルなど

超ハードタイプ

1～2年熟成させて作る最も硬いタイプのチーズで、粉状にして料理に使われます。
エダム、パルメザン（パルムジャーノ・レジャーノ）など

その他

チーズの表面を塩水や酒で洗い熟成させるウォッシュタイプや、ヤギの乳から作るシェーブルタイプなどがあります。

レシピ



鶏肉の チーズとハムの パン粉焼き

材料 (2～3人分)

鶏肉(もも肉)・・・約250～300g
塩、こしょう
白ワインまたは酒・・・大さじ1

- A**
- プロセスチーズ(5mm角) 30g
 - ハム(5mm角)・・・2枚
 - パセリ(みじん切り)・・・適量
 - パン粉・・・20g
 - バター(5mm角)・・・10g

ソース

- B**
- ケチャップ・・・大さじ2
 - ウスターソース・・・大さじ1
 - 砂糖・・・小さじ1
 - しょうゆ・・・小さじ1
 - バター・・・5g
 - レタス・ミニトマト・・・適量

- 1 鶏肉は一口大に切って、塩、コショウをする。
- 2 チーズ、ハム、バターは5mm角に切り、パン粉、パセリと混ぜ合わせる。
- 3 鶏肉は、オリーブオイルをひいて、皮目から焼き、両面キツネ色に焼く。ワインをいれて、蓋をし蒸し焼きにして火を通す。(フライパンはソースを作るためにそのまましておく)
- 4 鶏肉に火が通ったら、耐熱皿に入れて、上に**A**の材料をのせる。オーブンのグリルまたはトースターに入れて、**A**の表面にこんがり焼き色をつける。
- 5 ソースを作ります。**3**のフライパンに**B**のソースの材料を入れて火にかける。ひと煮立ちすれば出来上がりです。
- 6 レタス・ミニトマトを飾り、ソースを添える。

参考：「体によく効く食べもの大辞典」池田書店