

健康かわら版



第226号
令和4年2月

チーズ

cheese



チーズの起源は、はるか紀元前4000年頃の先史時代にまで遡るといわれています。「チーズ」は人類が作った「最も古い食品」といわれています。

「昔々、アラビアの商人が、羊の胃袋でつくった水筒に乳をいれてラクダの背にくくり付け、旅にてかけました。一日の旅を終えて乳を飲もうとすると、中から出てきたのは、水のような液体と白くやわらかな塊だけ、これを食べてみると、とても美味しかった」という民話が残っています。

栄養

チーズは牛乳に含まれる豊富な栄養素を凝縮させた食品です。骨の健康に欠かせないカルシウム、筋肉を作るたんぱく質を多く含んでいます。また、栄養素の代謝に必要なビタミンA、ビタミンB₂なども豊富に含まれています。

●カルシウム含有量が多い食品です。カルシウム吸収率は約40%と高く、魚(33%)や野菜(19%)から摂取する場合に比べても効率よくカルシウムを摂ることができます。

●チーズのタンパク質は22~28%を占める主成分で、乳酸菌や酵母の働きによりペプチドやアミノ酸に分解されるため、消化吸収は牛乳より優れています。

●ビタミンAは免疫力を高め、ビタミンB₂は新陳代謝をサポートする役割を持っています。

チーズの種類

チーズは大きく分けると、ナチュラルチーズとプロセスチーズの2種類があります。



プロセスチーズ

加熱溶融され熟成しないチーズのことです。チeddarチーズ、ゴーダチーズなどセミハードのナチュラルチーズを熱で溶かし、乳化剤を加えて固めて作ります。熟成変化しないため、品質や味が安定しており保存性も優れています。



ナチュラルチーズ

ナチュラルチーズは、世界中に1,000種類以上もあると言われています。乳を乳酸菌や酵素の力で固めて水分(ホエイ)を抜き、酵素や微生物の働きで、風味が変化していくのが特徴です。



フレッシュタイプ
クリームチーズ、モッツアレラ、カッテージチーズなど。乳を固め、水分(ホエイ)を抜いたらすぐに食べられる熟成されていないチーズのこと。あっさりとくせのない味わい。



白カビタイプ
カマンベールチーズ。表面が白カビで覆われたチーズ。マイルドで食べやすい。



青カビタイプ
ブルーチーズ
青カビで内側から発酵するチーズ。強い塩分と独特の風味が特徴。



セミハードタイプ
ゴーダチーズ、エメンタールチーズ。熟成期間は1ヶ月から6ヶ月程度のものが多く、穏やかな風味が特徴。



ハードタイプ
エダムチーズ、パルメザンチーズ、chedarチーズ
水分量38%以下で、熟成期間は1年~3年。粉状にしてパスタやサラダに使われる。

保存の仕方



チーズは、5~10度の冷蔵庫での保存が基本です。

- 乾燥と匂い移り対策として、ラップ+冷凍用保存袋で2重に包む。また、香りや匂いの強いものと一緒に保存しない。
- カビ対策として、カビは水分を好むため、チーズを切るときの包丁やまな板は乾燥したものを使う。

冷凍保存について

冷凍保存することで舌触りや風味が悪くなるチーズがあります。冷凍するならフレッシュチーズ以外のもの、ハードタイプ、セミハードタイプのチーズにしましょう。冷凍のまま加熱することができます。冷凍したチーズは加熱して食べるようになり、1か月程度を目安に食べきりましょう。



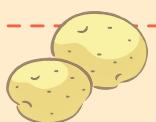
チーズとジャガイモのガレット

【材料】(2枚分)

じゃがいも……………2個
スライスチーズ…2枚(約36g)
(または、ピザ用チーズ)
片栗粉……………小さじ2
塩……………少々
オリーブオイル
ベビーリーフ……………適量

【作り方】*準備

- じゃがいもは芽を取り除き、皮をむいておきます。
①じゃがいもを薄くスライスして千切りにする。
(※じゃがいもは水にさらさないでください)
スライスチーズはせん切りにする。
②切ったじゃがいもをボウルに入れ、片栗粉と塩一つまみを加え、よく混ぜる。さらにチーズを加えよく混ぜる。
③フライパンにオリーブオイルを引き、②の1/2量を敷き詰めて平らにし、上から押し付けるようにして、弱火~中火で、両面に焼き色が付くまで焼く。



参考:「からだによく効く食べ物大辞典」池田書店、「雪印メグミルク」「雲石チーズ工房」Webサイト