



乳製品 チーズ

チーズの種類と栄養

チーズは紀元前の西アジアを発祥とする伝統的な加工食品です。日本では1875年、北海道の七重勸業試験場で初めて試作されましたが、その後、日本の食生活に馴染むにはずいぶん時間がかかりました。高度成長期を経て食生活が欧米化すると国内のチーズ需要が飛躍的に高まり、現在ではチーズを使った和食があるほど日本人の食生活に浸透しています。

さて、日本で市販されているチーズは「ナチュラルチーズ」と「プロセスチーズ」に大別出来ます。店頭でよく見かける、カマンベール、ゴダチーズ、チェダーチーズや青カビのチーズなどは「ナチュラルチーズ」に分類され、これらのチーズ（特にゴダやチェダー）を加熱溶解（加熱しながらチーズを溶かすこと）したチーズが「プロセスチーズ」とよばれます。

プロセスチーズは加熱溶解する工程で殺菌されるため、保存性に優れており、また、原料チーズの種類や混合割合を工夫することで消費者の好みにあったチーズを作りやすいといった特徴があります。アルミ薄で個別包装されたプロセスチーズは誰もが一度は食べ

たことがあるのではないのでしょうか？プロセスチーズは比較的クセが少なく日本人の食生活にも馴染みやすいチーズです。最近ではフルーツやナッツ類を入れたものや食感や風味を大幅に改良した、従

チーズの種類

ナチュラルチーズ

原料乳を凝乳酵素および乳酸菌を用いて凝固させた後、乳清を除いて成型したもの

- ・ゴダチーズ
- ・チェダーチーズ
- ・モツレラチーズ
- ・カマンベールチーズ etc.

プロセスチーズ

二つ以上のナチュラルチーズを加熱溶解したもの



来とは異なる美味しさのプロセスチーズが誕生しています。ナチュラル・プロセスチーズはどちらも良質なタンパク質、脂肪、カルシウム源として優れた食品であることはもちろん、近年ではチーズの機能性についても着目されています。例えば、

チーズ中のタンパク質が分解されて生じるペプチドやアミノ酸の抗酸化能や血圧抑制作用が報告されています。その他にも共役リノール酸やラクトフェリンなどの機能性成分がチーズに含まれていることが明らかにされています。

私たちの食生活に馴染んでいるチーズは「美味しさ」と「優れた栄養」に加えて「機能性」が期待出来る魅力的な食品といえるでしょう。

今後の期待

現在では北海道から沖縄まで多くのチーズ工場が存在し、本場ヨーロッパのチーズにも引けを取らない個性的なナチュラルチーズが作られるようになりました。その土地の風土が醸したナチュラルチーズは大変魅力的なものです。

近年、私たちを取り巻く食の問題に対し「安心安全」や「産地地消」などのキーワードがあげられております。このようなナチュラルチーズはまだ身近な存在ではありませんが、原材料や生産者が分かりやすい食品の一つです。今後も国産ナチュラルチーズがしっかりと地域に根ざして発展していくことを期待しています。



三浦孝之 みうら たかゆき
日本獣医生命科学大学食品科学科
乳肉利用学教室 講師

身体を温める薬膳



Est. healthy!

冬は自然界の動物たちと同様に寒い冬を乗り越えるためにエネルギーを蓄える季節です。一方で、体の新陳代謝が遅くなりがちで気血津液が滞りやすくなり、冷え症、風邪、手足の痺れ、神経痛、肌荒れ、しもやけが発生しやすくなる季節でもあります。冬の薬膳のポイントとしては、

- ①腎（東洋医学では生命の源と考えられている）を温める鹹味（しょっぱい味）の食材をとり、腎の機能をアップさせる。
- ②気や血流の滞りを取り除く物を摂る。
- ③身体に必要な水分を増やすものを摂る。
- ④体に栄養を与え体力を増強する黒い食材を選ぶ。

中医学において乳製品は、生津潤膚、口渴、盗汗、病後などで寝汗をかき、皮膚の乾燥、腸便秘などを効果があるとされます。乳製品は、幼児から老人まで好まれる食品で、体に栄養や水分を増やす働きがありますので、体を温める食材や気・血の循環をよくする食材をプラスして冬の薬膳料理としてはいかがでしょうか？

（追加食材の参考例）
■ 冷え予防 香辛料、生姜、んにく、黒砂糖など

■ 滋養強壮 旨味たっぷりの海の幸、乳製品、黒豆、黒ゴマ、くるみなど

佐藤和美 さとう・かすみ
日本医科大学付属病院栄養科
管理栄養士・国際薬膳師・中医学薬膳専門管理士



サーモンとエビのクリームパスタ

乳製品たっぷり! 食欲が無い時でも美味しく食べられる

- ①ポルチーニ茸は、さっと洗い、水で約30分戻し水気を切る。
- ②生鮭は皮を取って一口大に切り、塩こしょうする。
- ③海老は殻をむいて背わたを取り、さっとゆでておく。
- ④玉葱は薄切り、にんにくは芽を取って薄切りにする。
- ⑤アスパラガスは3cmに切り、さっとゆでておく。
- ⑥パスタをたっぷりの塩を入れたお湯でゆでてざるにあげる。
- ⑦フライパンにオリーブ油8g、バター10gを入れて中火にかけ、バターが溶け出したら生鮭を両面に焼き色がつくように焼く。
- ⑧生羊羹を15分程度、煮出し100ml計量しておく。
- ⑨フライパンにバター30gを熱し、玉葱、にんにくが色づく位まで炒め、ポルチーニ茸を加え塩こしょうし、小麦粉をふり入れて炒める。
- ⑩牛乳と生クリームを少しずつ加えながら混ぜ、煎じた生羊羹とコンソメを入れてとろみがつくまで火にかけてから白ワインを入れ塩こしょうする。
- ⑪海老、鮭、アスパラガスを加えてソースを作り、パスタとよく混ぜ、器に盛り付け、粉チーズと、みじん切にしたパセリをふる。

【4人分】パスタ300g・塩少々・えび80g・鮭2切れ・バター10g・塩/こしょう少々・白ワイン60ml・玉葱1個・ポルチーニ5g・アスパラガス40g・オリーブ油8g・バター40g・小麦粉大2・生クリーム100ml・牛乳160ml・にんにく少々・塩/こしょう少々・コンソメの素4g・生羊羹煮出し汁100ml・粉チーズ4g・パセリ少々



618kcal

タンドリーチキン チャツネ添え

ヨーグルトをふんだんに使う本場インド仕込みのレシピ!

- ①鶏肉は、フォークで皮に穴をあけ、塩こしょうしておく。
- ②プレーンヨーグルトに、にんにく、生姜、カレー粉、こしょう、はちみつを入れ、よく混ぜる。
- ③②のタレに鶏肉を入れてもみ込み20~30分漬けておく。
- ④天板にオリーブオイルを入れて熱し、鶏肉の汁気を軽く切って、200度で10分こんがり焼く。
- ⑤コリアンダー、玉葱、にんにくをざく切りにして調味料水、絞ったレモンと合わせてフードプロセッサに入れてペースト状のソースを作り、荒く刻んだくるみを加える。
- ⑥器にタンドリーチキンを盛りチャツネとフェネルを添える。

【4人分】鶏手羽元肉40g×12本・塩2g・こしょう少々・プレーンヨーグルト150g・トマトケチャップ60g・カレー粉小さじ4・生姜/ナツメグ/にんにく/こしょう各少々・はちみつ20g・パプリカ粉少々・オリーブ油20g・パプリカ30g・オリーブ油(パプリカ用)3g【チャツネ】コリアンダー40g・にんにく1かけ・くるみ5g・玉葱50g・塩2g・黒砂糖5g・水適量・レモン半分・フェネル(インドのマウスフレッシュナー)1g



315kcal

レアチーズケーキ
ブラックベリーソースがけ

体を温める乳製品、腎の機能を補う黒い食材でさっぱりデザート♪

- ①ビスケットを細かく砕いてボウルに入れる。
- ②溶かしたバターを入れ、よくかき混ぜて、型に敷きつめ冷蔵庫で冷やす。
- ③ゼライスは水で戻しておく。
- ④水切りしたヨーグルトと生クリーム、グラニュー糖、レモン汁を合わせて混ぜる。
- ⑤溶かしたゼライスと④を混ぜて型に流し入れる。
- ⑥ケーキを切り分け、黒豆、金箔、刻んだくるみ、ミントなどを飾り、ブラックベリーソースをかける。

【6人分】水切りしたプレーンヨーグルト200g・クリームチーズ200g・砂糖60g・レモン汁大1・ゼライス8g・ビスケット・バター・ブラックベリージャム【飾り用】金箔・黒豆2-3個・ミント・くるみ

346kcal

