

日曜日の遊び方

● かってない面白さ！

はじめての
チーズ
づくり

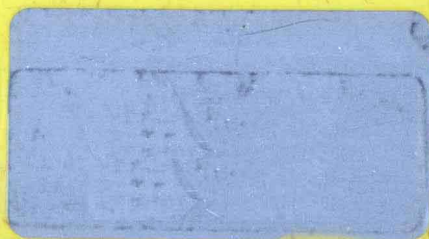
カマンベール

マスカルポーネ

ブリー

チェダー

ゴッツアレラ



鵜田文三郎（ときたふみさぶろう）

1920(大正9年)、宮城県に生まれる。東北大学農学部を卒業。農学博士。現在、信州大学名誉教授、東京農業大学教授。1967年から1968年にミュンヘン工大客員研究員として滞独。ミルク生化学を専門に、免疫活性化と乳成分との関係についての研究を続けている。著書に「チーズのきた道」——河出書房新社、「ミルク博士の本」——地球社、「乳清の秘密」——講談社ほか、専門書を含めて十七冊。

松平博雄（まつだいらひろお）

1922年(大正11年)、長野県に生まれる。早稲田大学商学部卒業。現在、チェスコ株式会社代表取締役会長、チーズ&ワインアカデミー東京校校長、日本輸入チーズ普及協会会長。ナチュラル・チーズの研究を続けるかたわら、輸入チーズの普及に携わる。1983年にフランス政府より農業勲章を叙勲。フランス・チーズ鑑評騎士の会（シュヴァリエ・デュ・タスト・フロマージュ）のグラン・コマンドール、フランス・ガストロノミー協会会員として国内外で活躍中。

日曜日の遊び方 はじめてのチーズづくり

平成1年7月15日 発行

編集——雄鶏社編集部

発行者——武内俊三

発行所——株式会社 雄鶏社

東京都新宿区西五軒町32番地 〒162

☎03-268-3101(代表)

振替 東京4-26255

印刷・製本所——凸版印刷株式会社

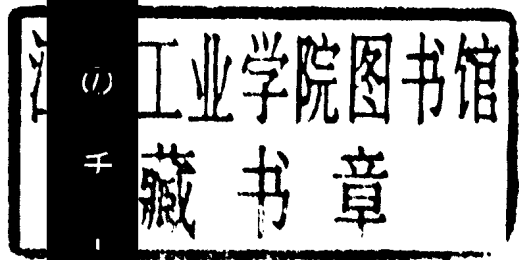
落丁・乱丁の場合はお取り替えます

© 1989 ONDORISHA PUBLISHERS, LTD Printed in Japan

ISBN4-277-81204-X

日曜日の遊び方★

は
じ
め
て
の
キ
ー
ズ
づ
く
り



はじめに チャンプの勧め

「食べる」は国語大辞典を見るとたゞ「賜」に対する謙讓語で、本来は「頂く」の意であると記してある。類似のことばに「食う、喰う、飲む」があるが、上品になると「味わう」ともなる。いずれも生きるために必要なものを口に入れる意味である。

英語にチャンプ (champ) ということばがあるが、日本語にすると「モリモリ噛む、むさばり食う」と意識できそうである。わたしはこんな食いが、賜りしものを頂くより好きてある。

赤ちゃんが母親の乳房から乳を飲む姿は、まさにこのチャンプである。決してそこには、母親の乳を賜るという境地がない。自然のみである。

多くの動物たちも、私たちの昔の祖先の方がたも、自然のなかで、自然と反応しつつチャンプしてきたが、素朴な知恵をもつに至った祖先はそれを食文化にまで創造した。乳文化はそのなかの黄金のひとつである。この創造によって人類は、乳の栄養とその水分で不毛の砂漠にも生きられるようになり、生活圏を二倍にも三倍にも大きく広げた。同時に支配者も生まれ、庶民はしだいに支配者からの賜りしものを頂くようになった。

「それでも黄金の乳文化の黄金品はチーズである」

なぜなら、チーズは食の基本の栄養性、嗜好性、機能性のすべてをも

ち、くわえて保存性、個性、インスタント性まで合わせもっている。庶民はこれをこそ隠れてチャンプすれば、いつの世でも生きられたほどたいへん古くて新しい逸品だからである。

しかし、もともとチーズはいなかものであり、原始食品である。また、その料理もいなかもので、ヨーロッパの一流レストランではチーズ・フオンデュなどは食べさしてくれない。

「おいしいものを食べさせてあげるよと言って、父は三角形のせつけんのようなチーズをフォークで崩し、しょうゆと練りからしを入れてよく混ぜ合わせてクラッカーの上に載せたもの。おいしかった」と、石井好子さんは少女時代のチーズとの出会いをそう語っておられる。

わたしもスイスのいなかでハント・ケーゼ（自家製おにぎりチーズ）をくしに刺して火にあぶり、とろけたところをパンにこすりつけてチャンプした味が忘れられない。

いなかもののチーズを手造りし、個性的に調理し、フォークをシャベルに、ナイフをなたのように使い、先祖のように素朴にチャンプする。これは、二一世紀のレジャーの姿に似て、企業の賜りしものを頂くよりウルトラ個人的である。また、この楽しみを教えてくださいなのが岡山県の牧場でチーズ作りに携わる酪農青年であることもたいへん楽しい。

この書が、そのような個性的食生活、すなわち頂くからチャンプへの
しんきろう
盛気楼になれば誠に幸である。

目次

●第一部 チーズ博物館

★第一章 チーズの起源と歴史 ————— 10

日本人と乳文化	10
乳文化のはじまり	11
乳文化と穀物文化	12
チーズの原型	15
凝乳剤レンネノトの発見	16
●コラム ミルクは完全な栄養食	18
東洋にあった古代のチーズ	19
ジンギスカンを支えたチーズ	19
インドのチーズ	20
日本のチーズ史	24
、チーズは貴族のタンパク源	24
徳川家の御用牧場	25
文明開化のなかで	27

ヨーロッパで育ったチーズ	28
牧場風土のヨーロッパ	28
古代ギリシア・ローマのチーズ	28
修道士と農民の力	30
チーズの誕生	32
●コラム ウィーン会議でフリーは踊る	33
お国自慢のチーズ	34
塩辛チーズと硬質チーズ	34
エメンタールとチーズ・アイ	36
イギリス国民とチェダー	37
嗜好品のチーズ	38
●コラム ナポレオンとチーズ	39

★第二章 逸品チーズを求めて 40

おいしいチーズとの出会い	40	チーズ作りは女性の仕事	66
チーズの種類と特徴	42	花嫁とチーズ	68
親しみやすい白かびタイプ	42	フランス人はなぜデザートにチーズを食べるのか	69
シャープな味わいの青かびタイプ	43	生チーズの効用	69
形も楽しいシエーブル・タイプ	45	チーズとワインは食事の華	72
個性的なウォッシュ・タイプ	47	チーズをおいしくするワイン選び	74
コクのある硬質・半硬質タイプ	48	オール・マイティーの赤ワイン	76
清楚なフレッシュ・タイプ	50	チーズの順番	78
“ナチュラル”と“プロセス”	51	チーズとパンの組み合わせ	79
草が変えるチーズの味	52	チーズの扱い方	80
チーズの「旬」は草で決まる	53	チーズの切り方	80
パストライズされない名チーズの原乳	55	チーズの保存法	82
フランスのAOCチーズ	56	チーズ・ラベルの読み方	82
チーズと熟成	58	健康とチーズ	83
洞くつとチーズの話	62	チーズ・パーティーはいかが	85
デンマークの洞くつチーズ	62	●コラム ハイノチーズ	86
ロックフォール洞くつの秘密	63		

●第二部 チーズを作ろう！

チーズを作る前に	88
清水牧場を訪ねて	89
牧場の生活	89
チーズと清水さん	89
ウシの品種とチーズの味	94
牧場の牛乳、チーズ料理	94
チーズ作りの知識	98
チーズができるまで	98
チーズができる二条件	99
カードとホエーについて	100
チーズ作りに必要な材料	101
牛乳について	101

参考文献	150
------	-----

レンネットについて	102
スターターについて	103
チーズ作りの手順	106
これから作るチーズについて	108
身近な道具を使つて	109
ヨーグルト	112
ヨーグルト・チーズ	117
レモン・カード・チーズ	120
クワルク	124
●コラム 牧場のチーズケーキ	132
ゴータ	133

●デザイン／キャップ

●口絵写真提供／チエスコ・スノー

スイス・チーズ・センター

●イラストレーション／茶畑和也



第二部

チーズ博物館

第一章 ● チーズの起源と歴史

日本人と乳文化

昔は一汁一菜が美德とされていた日本人の食生活も、戦後から徐々に変わってきている。

とりわけここ二、三年は一億総グルメと呼ばれる現象が起こり、今まで食べたこともなかった新しい食品までがどんどんと日常の食事のなかに取り入れられている。そのなかでも牛乳やバター、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品はさまざまな形の製品となって市場に回り、わたしたちがチーズ・スナックやフローズン・ヨーグルトなどを食べているようすは、かつて汚れしもの、畜生ものなどといつて、乳製品に親しもうとしなかった日本人に

は考えられないほどであろう。

ところで、四方を海に囲まれた温暖なモンスーンの地の日本には、そこで豊富にとれる幸を利用したコメ文化、醬^{ひしお}文化（みそ、しょう油、しょうつるがその一種）が二〇〇〇年かけて形成されてきた。このような独自の食文化のある日本に、まったく異質ともいえる乳文化が受け入れられたのはどうしてであろうか。

極論すると、戦後の学校給食と畜産農業の進展が子供の嗜好^しを変えたこと、しゅうとか嫁という日本の伝統的な食文化の伝え方が

その間に少しずつ崩れたこと、そして乳文化製品のもつほんとうの豊かさが認識されたこと、によるといえよう。

もちろん、その素地は、日本人が欧米文化をひたすらに吸収した明治時代に作られていた。だが、同じように欧米から入った肉食が、明治から一〇〇年かかって普及したこと

考えても、戦後のわずか三〇数年で大衆の間に浸透した乳文化は、あまりにも早く驚異的である。

しかし、このように普及した乳文化も世界的なレベルからみれば、その生産量、摂取量ともまだまだ微々たるものである。なにしろ日本人の乳文化はまだ赤ちゃんなのである。

乳文化のはじまり

人類の乳利用のはじまりは、遠く先史時代にさかのぼるが、人間はそのころ、動物の子と同じように、その動物の乳を飲み、またそれを保存しようと試みたのであろうか。

はじめはヤギ、ヒツジなどの小型動物を飼い慣らし、しだいにラクダ、ウシ、ウマなどの大型動物も家畜にして、それらの動物の子に飲ませるミルクをいただいたり、摂取したりして人間の食べ物にしていた。この時代

は、およそ一万年前ともいわれ、紀元前四〇〇〇年ごろの古代エジプトの壁画には、そのころの乳利用を証明するいくつかの絵が残されている。

そこにはヤギ、ヒツジの乳を搾り、搾った乳を加工する姿が描かれているが、いわゆる砂漠やステップ風土の昔の人びとは、ウシなくしては生きられなかったので、ウシを尊重し、ウシの子と乳飲み兄弟の契りまでして、

我が子の成長を願ったのである。ちょうど日本の農村でわが子の食いはじめを米俵の上に載せて祝うようにである。

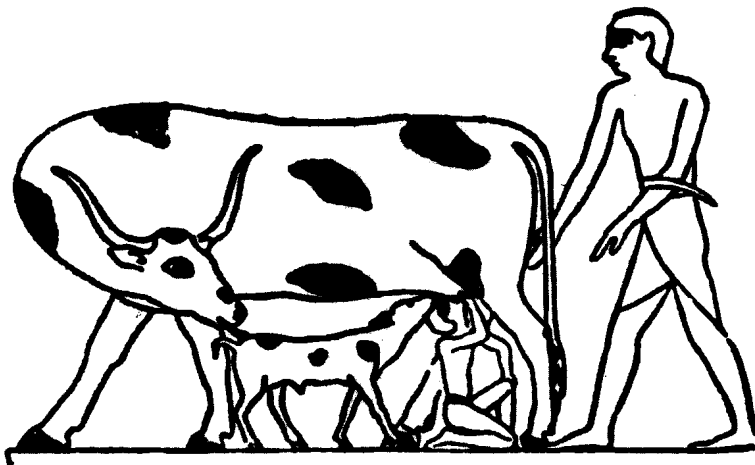
●乳文化と穀物文化

こうした動物と人間との出会いは、中央アジアの広大な草原にはじまり、東はモンゴル、チベット、インド、西はヨーロッパ全域、南はアフリカの北部から南部へと、牧畜の進展とともに地球上のいたるところに伝わっていった。

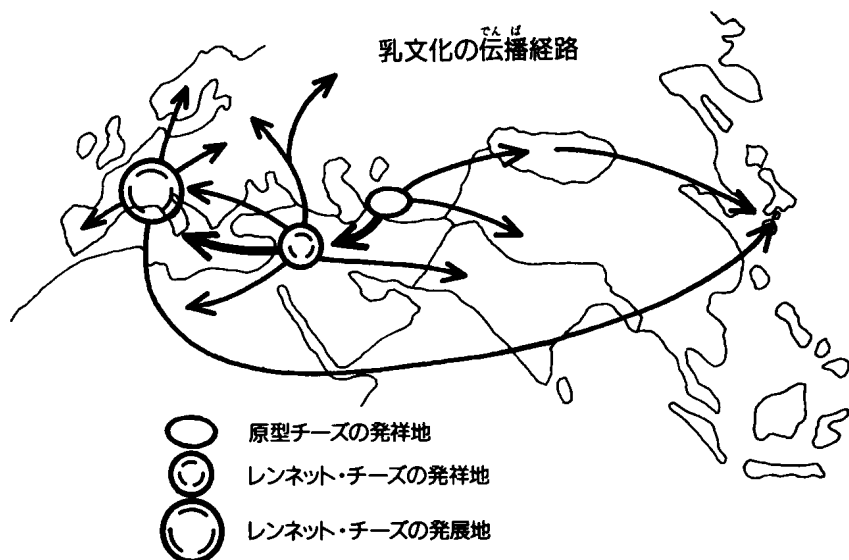
しかし、伝わったものの定着しないで消え去った国々もある。それは中国東部、韓国、日本、それにビルマ、ラオス、カンボジア、マレーシアなどの東南アジアの諸国である。では、中国はどのようであっただろうか。

この国の六世紀初頭に書かれた貴重な農書『齊民要術』の中には、

乳を弱火で煮詰め、張った皮をとってバタ



子供と子ウシが乳飲み兄弟として牛乳を飲んでいるエジプトの壁画。



ーを作り、残りを絹でこし、すてにある酪^もを少し混ぜ、体温よりやや暖かい温度にして寝かす。すると翌朝には酪^ができる。もし酪^がないときは、酸味が強くなった飯をすりつぶして入れてもよい。酪^がが多すぎたり温度が高すぎたりすると、酪^は酸味が強くなる。

と、酪^酪という乳製品の作り方が記されている。このことから、この時代の中国には乳製品が存在していたことになる。しかしここで気になるのは、少々酸敗した飯で乳を発酵させていることで、この加工法はインドの乳製品の作り方に似ている。つまり昔の中国にみられる乳利用は、隣国のモンゴルから直接入ったものと、仏教の伝来とともにインドからシルクロードを経て伝わってきたものが混合していることである。

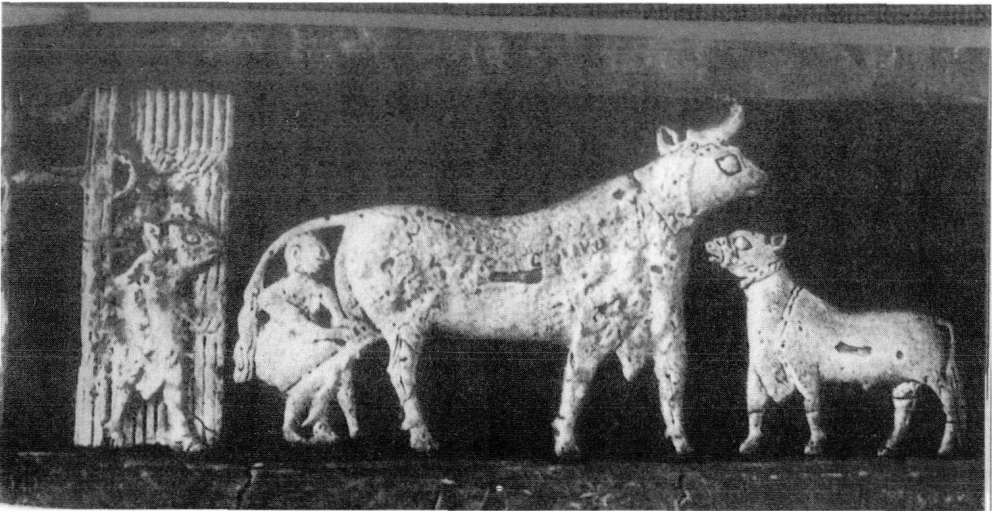
酪^酪のほかにも酥^そ、醍醐^{だいご}、乳腐^{にゅうふ}などと呼ばれる乳製品があったことがその古書から知られる。

ているが、これらの乳製品は一部で利用されただけで、中国東部の文化に溶け込むことなくやがては消え去っていったのである。

ちなみに遣隋使、遣唐使をだして当時の中
国と交流した日本にも、仏教文化とともにこ
れらの乳製品に関する知識がもたらされた。

西暦五四〇年ごろ、呉の国の医師智聡が、『内
外法典』や薬書『明堂田』など一六四巻を持
って日本に帰化し、その子善那が当時の天皇
に牛乳を搾って献上し、乳の効用を伝えてい
る。これが日本の乳利用のはじまりであるが、
このように伝わった乳文化も、保元、平治の
乱で貴族社会が終わるとともに消滅し、以後
の日本の歴史のなかでは、乳文化の空白の時
代が続いている。

ともあれ、中国をはじめとするこれらの諸
国は、インド文明の影響を受けており、なか
でも仏教の影響は大きく、この仏教の伝来と
ともに乳文化が入り込んだ。しかしその乳文



古代シュメール人の搾乳から乳加工のようすが描かれた浮き彫り。

化が定着しなかったのは、やはりモンズーン地の多産なコメやマメの幸^{さい}である先來の文化に勝てなかったからであろう。

●チーズの原型

人間のおとなとミルクの出会いのころ、はじめて口にしたものは生乳であっただろうか。どうもそうは思えない。なぜなら、後述するように、おとなはミルクをかぶ飲みすると下痢しやすくなるからである。

搾った乳をおけやつぼに入れておくと、自然に上下二層に分かれてくる。と同時に、乾燥した中央アジアのステップ地方では、自然の贈り物である細菌がミルクの中に入り乳酸発酵する。その上層をすくい取ったものがサワー・クリームであり、下層のものはヨーグルトである。このサワー・クリームをチャーンと呼ぶヒツジの皮袋に入れてかき混ぜると、原バター^{バター}の粒が浮いてくる。一方、この原バ

