

チーズ読本

中公文庫編集部編



中公文庫ビジュアル版



中公文庫ビジュアル版

チーズ^{どくほん}読本

定価はカバーに表示してあります。

1997年3月3日印刷

1997年3月18日発行

編者 ^{ちゅうこうぶん こへんしゅうぶ} 中公文庫編集部

発行者 嶋中鵬二

発行所 中央公論社 〒104 東京都中央区京橋 2-8-7 振替 00120-4-34

TEL 03-3563-1431(販売部) 03-3563-3664(編集部)

編集協力 中央公論インターナショナル

©1997 CHUOKORON-SHA, INC.

本文・カバー印刷 凸版印刷 用紙 王子製紙 製本 凸版印刷

ISBN4-12-202827-2 C1177

Printed in Japan

乱丁本・落丁本は小社販売部宛お送り下さい。送料小社負担にてお取り替えいたします。

中公文庫
江苏工业学院图书馆

藏書章
中公文庫編輯部編



中央公論社

美味で、しかもヘルシーなチーズ——
いま、熱い視線が注がれている食品の、
見て楽しく、読んで役に立つ知識と愉しみ方

チーズは私のエネルギー源

森 英恵 8

気候と風土が造るチーズの味は、日々変化していきます——
チーズのタイプを知って、おいしく味わうための徹底ガイド

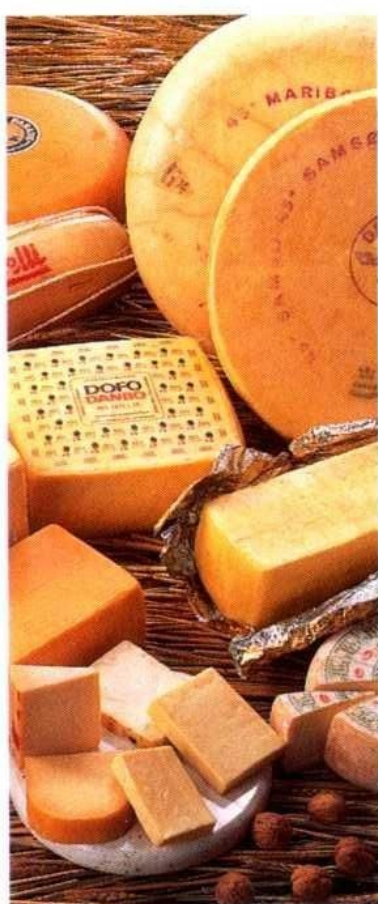
松平博雄 14

チーズとはどんな食品か

AOCチーズ 15
ラベルの読み方 21

チーズの楽しみ方

チーズのタイプ別選び方と保存法 24



世界のチーズカタログ

フレッシュタイプのチーズ	26
白かびタイプのチーズ	30
ウォッシュタイプのチーズ	36
シェーヴルチーズ	40
青かびタイプのチーズ	44
半硬質タイプのチーズ	50
硬質・超硬質タイプのチーズ	55
プロセスチーズ	60
ワインから見たチーズ	61



旅でみつけた「我流」チーズ料理……………新沼杏二……………72

レストランのコース料理でチーズを楽しむとき

……………塩田丸男……………80

チーズと私

ゴルゴンの魔女……………本間千枝子……………98

どうしてもイタリアンチーズ……………西川治……………102

カップドキアのチーズ……………金子量重……………106

●チーズを味わうための便利な道具……………142

いちばんヘルシーな食べ物 チーズの栄養……………和仁皓明……………92

チーズとパンとワイン……………松木脩司……………120

新しい感覚で作るチーズ料理

カマンベール入りびっくりパン……………洋風おでんのホットチーズディップ……………134

ねぎとチーズの卵焼き……………揚げ豆腐のアンチョビー……………

お好みライス焼き……………チーズ・ドレッシング……………136

……………家中あい……………128

……………チーズ鉢蒸し……………138

……………エスニックサラダ……………140

世界の菓子の最古参 チーズ菓子

……………吉田菊次郎……………148

チーズのある風景

キャラバンでやってくる高級
チーズ……………110／フロマージュか
ら奶酪まで……………111／パリのチー
ズ屋さん「アンドルーエ」……………112
AOC以外のチーズのマーク
……………114／文学の中のチーズ……………115
生では食べないインドのチー
ズ「バーニール」……………116／気軽に参
加できるチーズセミナーが人
気……………117／おいしい国産チー
ズ オリジナル40種が並ぶミルク
倶楽部……………118／チーズ造りを見
学しませんか……………119

写真 山本明義 野口ミチオ 江尻民久 佐藤洋一 斎藤政春 飯田安国
イラスト 高橋常政 タカハシタツロウ
編集協力 (株)インタレスト 中村京子 高橋綾子
レイアウト 島崎哲雄 深澤康一 前村佳恵 小林由紀子 高坂 均

美味で、しかもヘルシーなチーズ—— いま、熱い視線が注がれている食品の、 見て楽しく、読んで役に立つ 知識と愉しみ方

いま、チーズが人気です。それはチーズが美味であり、しかもカルシウムや乳脂肪、タンパク質に富む栄養食品であるということに人々が気づきはじめたからでしょう。

しかし、日本人が1年間に食べるチーズの量は、1人当たり約1・6キログラム。フランス人と比べるとまだ15分の1の量。それでも、ここ10年間で日本人のチーズの消費量は2倍に増え、最近では毎年20パーセントずつの伸びをみせています。それには1億総グルメなどと呼ばれた現象のなか、とくにワインブームやイタリア料理ブームの影響があります。また、海外旅行ブームでいろいろなワインやチーズにふれる機会が増えたこと、さらには、昨今のパン人気も、一因として見逃せません。

おいしいワインにはおいしいチーズがほしい、おいしいチーズにはこのパンが合う——

そんな欲求に合わせて、チーズのことを、もっと知りたいものです。

*

チーズは人類が造った最も古い食品の一つだといわれています。昔、アラビヤの商人が水筒にミルクを入れて旅に出かけ、喉が乾いたので水筒をあけたら、なんと固まっており、食べてみるとたいへんおいしかった。それがチーズのはじまりだという民話はよく知られるところです。つまり、チーズの発祥の地は中央アジアであり、その後、ヨーロッパに伝わって、都市文化の発展とともに育まれてきたのです。

それに比べると、日本のチーズの歴史は浅く、本格的には、戦後に始まったばかりです。

*

チーズには、ナチュラルチーズとプロセスチーズがあるのはご存じのとおりです。プロセスチーズは味にくせがなく、保存もきくので、日本では根強い人気がありました。最近ではカマンベール

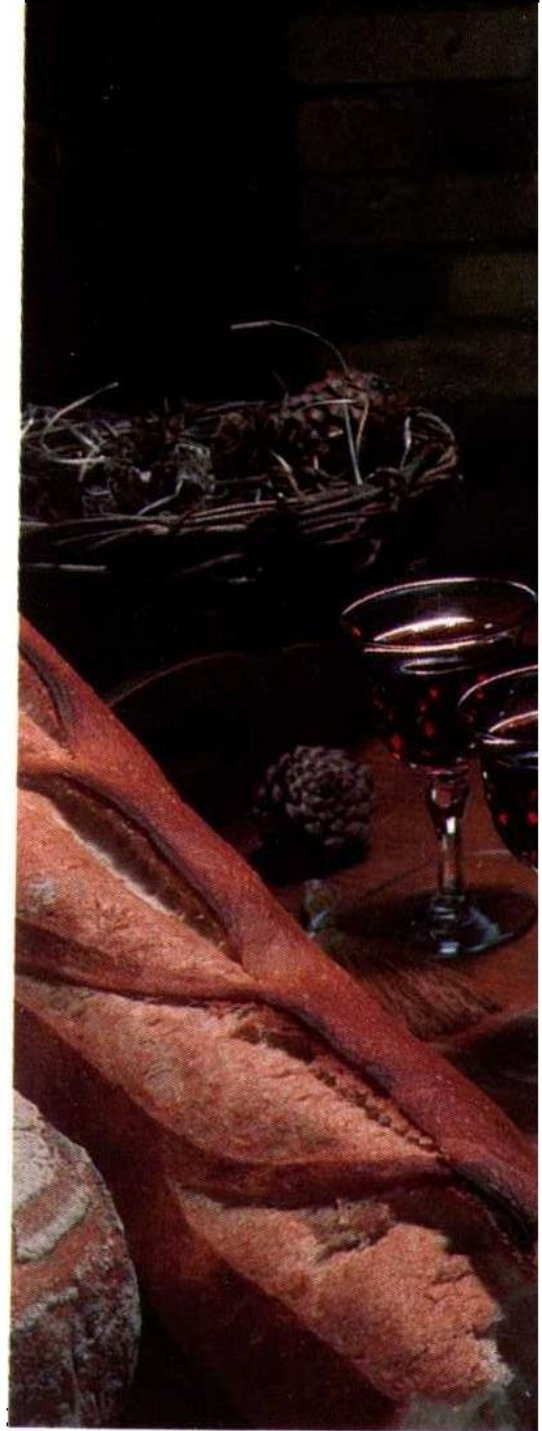




ルやモッツアレラなどのナチュラルチーズにも、熱い視線が注がれています。

ナチュラルチーズは日本で造られるものもずいぶん増えましたが、まだまだフランス、オランダ、スイス、イタリアなどからの輸入が中心。有名デパートやチーズ専門店をのぞいてみると、その品揃えは目をみはるものがあります。でも、ナチュラルチーズはヨーロッパだけでも1000種類以上もあるといわれているのですから、日本で見られるものは、ほんの一部なのです。

*



は、一般的にカルシウムが不足していますから、そのカルシウムを補うのにも、チーズは最適な食品なのです。

これを具体的に説明すると、カマンベール1切れ（20グラム）は、コップ1杯の牛乳と同じカルシウムが得られ、めざしだと約6匹分に相当します。またカルシウムといっても吸収率に差があり、チーズや牛乳など乳製品に含まれるカルシウムは一番吸収率が良いという利点もあります。このように、チーズを栄養学的に知ること、チーズという食品の素晴らしさを再発見することができます。また、女性の間では、ダイエット効果の期待もあるようです。

しかし、まだまだチーズのことを知らないから食べない、という人が意外に多いのが日本の現状です。本書は、チーズにこだわる人、チーズが大好きだという人、チーズのことをもう少し知りたいという人、まだ食べたことがないという人のために、見て楽しく、読んで役に立つ、楽しい「チーズの入門書」として編集したものです。

チーズはヨーロッパで「白い肉」と呼ばれるほど、栄養豊かな食品です。とくにカルシウムは大変に良質で、しかも多量に含まれています。日本人の食事

一年のうち四カ月、仕事でパリに暮らしています。パリではアパート暮らしで、自炊です。すごく忙しいときなど、オレンジ風味の紅茶をポットに入れて仕事場に持って行き、チーズと果物でお昼をすませてしまうことがよくあります。簡単な食事ですが、エネルギーがつくのです。

フランスでは、チーズはとても手軽な食べ物。チーズの専門店は、信じられないくらいたくさんあります。チーズが置いてあります。ごく柔らかいもの、セミソフト

なもの、硬いものと揃っており、原料も

牛乳、羊乳、山羊乳

とさまざま。300

から400種類ほども並んでいるので

はないでしょうか。また、土曜日には

食料品の市がたつのですが、いろいろ

な野菜や肉、また牛乳などと一緒にチ

ーズ屋さんも店を出しています。田舎

チーズは私の

エネルギー源

森 もり
英恵 はなえ

(デザイナー)

のホームメイドのものを持ってきていて、珍しいチーズが並びます。

チーズを求めるときには、きらわれますが、触ってみたり、匂いをかいてみたり。形が面白い、という理由で買ったたりもします。そんなことで、思いがけずおいしいチーズを発見したり、逆にとても食べられないほど匂いの強いチーズに出会ったり、さまざまの経験を積みみました。

よく食べるチーズと言えばやっぱり比較的淡泊なカマンベールやブリー、それをフレッシュな状態で食べるのが一番。やはり、日本人ですね。もっとも最近では、青カビのブルーチーズもおいしく食べるようになりました。

また先日パリで知人宅に招待され、



珍しいチーズを食べました。ヴァシユラン・モン・ドールと言うのだそうですが、丸いチーズの上側のオレンジ色の皮を取って中身をスプーンですくって食べます。「デイナーの間にストロブの上に置いておいて、ちよつとトロツとさせるとおいしいのよ」と、その奥様に教わりました。ひとくちにチーズと言っても、さまざまな楽しみ方があると感じたものです。

*

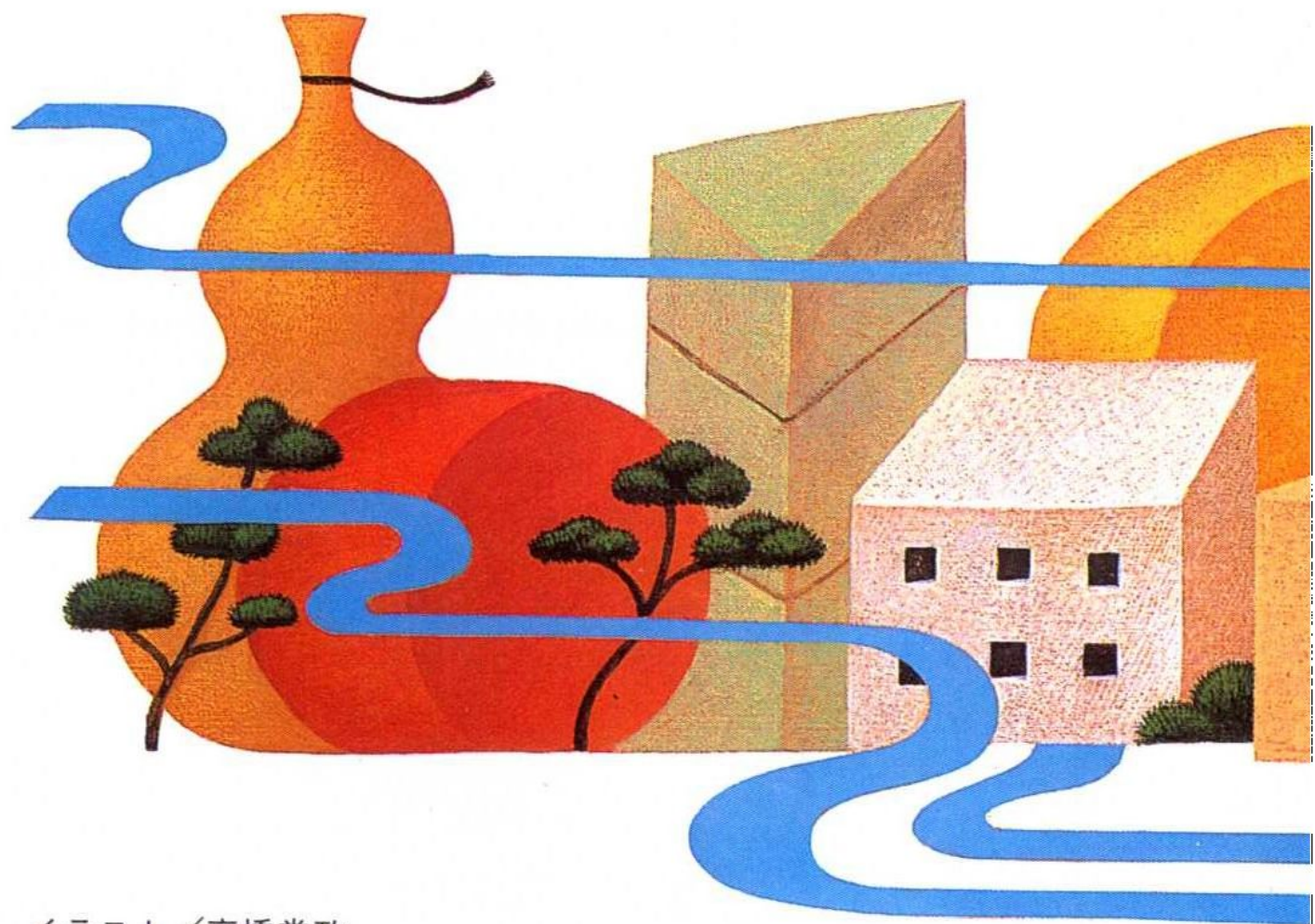
パリで仕事をするようになって、もう20年。だんだんチーズが好きになったという実感です。そんなにチーズのことが分かったというわけではありませんが、チーズについて研究するというより、おいしいから、便利



だからと、ちよいちよい食べています。

チーズに限らず、フランスの食べ物は美味だと、つくづく思います。オー・トク・チュールのレストランにはメイドさんがいて、「お昼はチーズを」と頼んでおくと、フランスパンとワインを添えて出してくれます。チーズにパン、ボルドーの赤ワインは相性もよくとてもおいしいと思います。この三つがあれば、他に何も要らないというくらい。どれも手軽で、ちつとも高価なものではありませんが、味の水準はとても高いと思います。

フランスでは星印のついたレストランなどでの食事がおいしいのはもちろんですが、手軽なランチも本当に美味。金額の多寡にかかわらず、皆おいしい



ものを食べています。仕事の都合で各国のチーズを食べる機会もありますが、フランスのチーズがやはり一番。

チーズはディナーの最後に味わうほか、お料理にも使いますが、私はごくシンプルなチーズ料理が好きですね。たとえば、スパゲティの上になりにかけたり、グラタンのようにレンジで焼いたり、薄いころもをつけて油で揚げたり。チーズの持ち味を生かしたお料理が一番だと思います。

*

日

本では、それほどチーズを食べませんが、いろいろ手軽に入るようになりましたね。外国人をおもてなしする場合は、レストランにお連れするより家に招くほうが喜ばれます。そんなとき「本当の、手料理よ」とことわって、和風料理を作ります。

たとえば、コンニャク。コンニャクなんて外国にはありませんから、珍しいですね。口に合うようにと唐辛子で激辛にして、しょう油で炒りあげ、バターを落として仕上げます。「体の中の悪いものが全部出てしまうのよ」と言うと、「じゃ、悪魔も出ていくのか」なんて笑いながら、お替わりしたり。サラダは春菊にレモンをきかせて「これは春

の菊よ」とお出しすると、フランス人などたいへんロマンチックに感じるらしく、大喜びです。

飲み物は、ワイン。すっかり日本風だと、楽しめないだろうと思います。

そしてデザートの前に、チーズを出します。これで、かなり和洋折衷になるわけで、ホッとするみたいです。

私はお料理が好きで、機会があれば作るようにしています。家で、食べたいものを自分で作って食べるのが、たとえ簡単なお茶漬けでも、一番の贅沢だと思うようになりました。齢とともに軽い食事がよくなってきましたが、仕事はだんだん重くなります。ですから、いつも胃に負担をかけないように、しかも栄養価のあるものをと、食べ物には気を遣っています。

その点でもチーズはミネラルやタンパク質が多いので、健康上も美容上もよいですね。頭を使うことが多いときとか、疲れたときには最適だと思います。

気候と風土が造るチーズの味は、
日々変化していきます

まつだいひろお
松平博雄

チーズ&ワインアカデミー東京専
門理事／チエスコ(株)顧問／フラン
スチーズ鑑評騎士の会日本支部長

撮影協力 チエスコ(株)

チーズのタイプを知って、
おいしく味わうための
徹底ガイド

チーズとは、どんな食品か

●チーズは何種類あるか

「世界中でチーズの種類はどのくらいあるのですか」と、よく聞かれます。「そうですね、600種か800種、いや1000種



▶カマンベールの祖とされる、ノルマンディーの農婦マリー・アレルの像。碑には、カマンベール製法の秘密の保持者とする
▼カマンベールのもととなる牛乳を、シャーレに入れる



以上あるかな」と、私の答えはたいへんあやふやで頼りないのが常です。チーズに関してはフランス随一の物識りであるピエール・アンドルーエ氏も、「昔はフランス国内だけで400種以上あったのですが、第二次大戦後はフロマージュ・フェルミエ（農家造りのチーズ）が工場製に押され、少なくとも50種類くらいが姿を消してしまいました。それでも300種以上のフロマージュ（チーズ）はあると思われます」と、正確な数字を言うのはむずかしいようです。

ヨーロッパ・チーズ文化のルーツといわれるイタリアのチーズの種類もたいへん多