

## チーズの魅力

みなさん、チーズは好きですか？

私は幼いころからずっとチーズ特有の匂いが苦手でした。小学校の給食では動物のかわいい形をしたチーズがたまに出ていたのですが、「こんな形に騙されないぞ！」と鼻をつまみながら必死に食べたのを覚えています。しかし、そんな私が今では大のチーズ好きです。その転機となったのは大学生の時でした。フランスに行く機会があり、スーパーに買い物に行くと、高い棚の端から端まで埋め尽くされたチーズの種類にとっても驚きました。食べたことのないものを食べるのが大好きな私は、日本では見たことのないチーズに、チーズ嫌いでもとてもわくわくしました。何種類かを買って恐る恐る食べてみると、どのチーズにも異なる風味があり、そのおいしさに感動しました。その後、日本に帰ってからもチーズを食べるようになり、今では1番臭いといわれているブルーチーズも大好きです。

最近では日本のスーパーでもたくさんの種類のチーズが並んでいて、どれにしようか迷ってしまうくらいです。そこで今回はチーズの種類と特徴を紹介したいと思います。

スーパーで売られているチーズは、大きく2つに分けられます。

### ナチュラルチーズ

乳を固めて発酵熟成させたものです。文字通りナチュラル＝自然なチーズで、中に含まれる乳酸菌も生きています。熟成の進行と共に風味も変わるのでナチュラルチーズには食べごろがあります。

### プロセスチーズ

プロセスチーズは、ナチュラルチーズを一度溶かして乳化剤などを加え、再成型したものです。スライスチーズやキャンディチーズ、さけるチーズ、6Pチーズなどの日本人に身近なものはプロセスチーズに分類されます。

一定の味で食べられることや保存性が良いことから、日本人に馴染み深いのはプロセスチーズですが、ナチュラルチーズの中にもおいしくて食べやすいものがたくさんあります。そこで、食べやすいナチュラルチーズをいくつか紹介します。

### モッツアレラチーズ ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

白く丸いかたまりの形をしていて、つるんとしたチーズです。くせのないさっぱりした味と独特の弾力が特徴です。薄く切ってサラダやピザにのせるとぴったりです。



### カマンベールチーズ ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

表面に白いカビを生やして熟成させます。とろりとした濃厚でクリーミーな味で、誰にでも食べやすく人気が高いチーズです。クラッカーやフルーツと一緒にシンプルに食べるのがおすすめです。



「チーズの女王」とも言われています。

### ブルーチーズ ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

青カビをまぶしてから熟成させます。匂いのきつさと刺激的な風味からチーズ初心者には敬遠されがちなブルーチーズですが、一度その魅力にはまるとやめられないくらい深い魅力を持っています。



### カッターチーズ ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

熟成させないチーズの代表的なものです。白く脆い外観で、さわやかな酸味のあるさっぱりしたチーズです。パスタやサラダにかけたり和え物にしたりと様々な料理に合います。



塩味がよく効いているためワインに良く合います。

この他にもチーズの種類は山ほどあります。様々なチーズを食べ比べるのも楽しいと思います。しかし、チーズは塩分や脂肪分が高いものもあるため、食べ過ぎには注意してください。塩分が高いチーズを料理に使うときは、料理に入れる醤油や塩の量を減らして使うようにしましょう。

また、チーズはカルシウムが豊富です。適量を食べ、日本人に不足しがちなカルシウムを積極的に摂り、いつまでも元気な体を保ちましょう。



管理栄養士  
赤澤 恵美