

ヨガで身体も心もリラックス

みなさん、こんにちは。

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています
ライスアイランドメールマガジン♪

今回はチーズについて発信します！

近年では、スーパーにもチーズのコーナーができるなど
何十種類の中から好みのチーズを気軽に選べる機会も増えてきました。

■あなたの好きなチーズは？ ランキングご紹介

- ①カマンベール
- ②モッツアレラ
- ③クリームチーズ
- ④プロセスチーズ
- ⑤スモークチーズ
- ⑥チェダー
- ⑦ゴーダ
- ⑧カッテージチーズ
- ⑨ゴルゴンゾーラ
- ⑩パルミジャーノ・レッジャーノ

まだまだこれ以外にも種類はたくさんあります。

ワインのお供にしたり、料理に使ったり、使い方も様々です。

チーズと言っても種類によっては味や香り、クセの強さも違いますよね。

■意外と多いアニメからの影響された人

アニメ「アルプスの少女 ハイジ」で

おじいさんが暖炉の火であぶってとろけたチーズを

パンにのせて食べるシーンに魅せられた方も多いのではないのでしょうか。

チーズはスイス原産のラクレット

「チーズをとろっと焼いて食べる。ハイジの山小屋でやってみたい」

山小屋ではありませんが、我が社での催しで、
パンにラクレットチーズをとろっと乗せて食べてみました。
あつあつとろっとのチーズの美味しさはたまらないですね♪
まさにハイジ再現です。

また、「トムとジェリー」によく出てくる穴があいているチーズに
興味津々な方も。こちらもスイスが故郷でフォンデュに欠かせない
エメンタールというチーズ。この穴の気孔は、二酸化炭素が発生して
出来たチーズアイというそうです。

■昔ならではの仰天エピソードも

チーズはミルクからそのまま作ったナチュラルチーズ、
それを加工したプロセスチーズに大きく分類されます。
昔から給食メニューに登場するなど日本人に馴染みがあるのが
後者のプロセスチーズです。

しかし、「せっけん」のイメージを持った人も多いようで
「50年以上前、こども会の行事で開業医の家族が持参した
チーズを味見したおじさんが『せっけんを食べているみたい』と
叫び、自分も初めて食べたときに納得した」や、
「子どもの頃、まな板の上にあった包丁で切った
固形せっけんをチーズと思い込んで口に入れてしまった・・・」
など、固形せっけんが主流で使用されていた時代ならではの
仰天エピソードもあるようです。

■食材を組み合わせる楽しめる

チーズは見た目や独特の香りから躊躇する人も多くいます。
反対にその魅力にはまってしまうと、
ゴルゴンゾーラなどの「クセが強い」チーズがやめられず
チーズがないと生きていけないという人もいます。

ランキングでもあった2位のモッツアレラチーズは、
トマトとバジルを盛り合わせたカプレーゼなどでお馴染みです。
牛乳製は値段も手頃ですが、本場は水牛製で、
イタリアのお豆腐感覚。ねぎや生姜などの薬味を乗せてお醤油で
いただくのもなかなかの「おつ」です。

そしてアンケートでチーズを食べる回数は

- ・ほぼ毎日が 15%
- ・週に3~4回が 16%
- ・週に1~2回が 29%

これだけ頻繁に食べている人が6割で、チーズが身近な食品になっていることが分かります。

そして、ビタミンAやB2、たんぱく質、カルシウムが豊富なチーズは、肌にもよくまさに『食べるエステ』
チーズに不足する食物繊維とビタミンCが摂取できるフルーツと合わせれば最強タッグに！

味や香りを楽しむだけでなく、組み合わせを工夫することで栄養面でもチーズはかなり最強な食材です。

高級チーズとワインとで、ちょっとした自分のご褒美にするのもたまにはいいかもしれませんね。(お酒はほどほどに)

■ ライスアイランドがおすすめする商品

クリームチーズと合わせたり、リゾット風にも。

・ milky オートミール

砕いたオートミールですので、柔らかくて食べやすいです。

牛乳、ヨーグルトをさっとかけてそのまま食べられます。

温かいミルクでホットオートミールで体を温めるのも良いですね。

お好み焼きの生地に、小麦粉を使わず本品100%で

しっかりと代用できます！

内容量／500g

・ multi オートミール

しっかりとした厚みで主食にも使えるオートミールは

水を加えて電子レンジで2~3分加熱するだけでごはんのようになります。

もちりと驚く食感で、ごはんの代わりにオムライス、

炒飯などの置き換えとしても使えます。

内容量／500g

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！

