げんき通信

チーズのおはなし

チーズは紀元前に西アジアで生まれました。その後ギリシャに渡ってイタリアで発達し、フランス他ヨーロッパ各地に伝えられ、それぞれの風土と文化によって変化していきました。日本には、飛鳥時代にチーズのもととなる乳製品が伝えられ、大正時代から本格的な製造が始まりました。

チーズには牛乳の成分が濃縮されており、20gで牛乳200mlの栄養がとれる優秀な食品です。原料乳や製造法によって栄養成分に違いはありますが、消化吸収のよいたんぱく質(全ての必須アミノ酸を含む)、豊富なカルシウム他ミネラル類、ビタミン類などがバランスよく含まれています。ただし、ビタミンCと食物繊維は欠けているため、野菜や果物を一緒に食べるのがおすすめです。また、食塩、脂質の含有量が高めなので、この点は注意が必要です。チーズは製造方法により、ナチュラルとプロセスの2つに分類されます。

ナチュラルチーズは原料乳に乳酸菌と酵素を加え、発酵させて固めた後に(後記の①以外は)熟成させたものです。微生物(乳酸菌やカビ)が出す酵素によりたんぱく質や脂肪が分解されるので、独特の旨みが生まれます。

①フレッシュタイプ…熟成させないので水分を多く含みます。くせがなく、軽い酸味とさわやかな風味が特徴です。モッツァレラ、クリーム、カッテージなどがあります。

②白かびタイプ…カマンベールに代表されるこのタイプは、表面に白かびを繁殖・熟成させたもので、熟成が進むにつれて中身はとろりとなり、旨みも増します。

③青かびタイプ…ゴルゴンゾーラなどブルーチーズの名前でおなじみです。チーズの内側に植え付けたかびが外側に向かって熟成していきます。塩味が強く、独特の風味が特徴です。

④ウォッシュタイプ…表面を塩水や地酒(ワイン、ビール、ブランデーなど)で洗いながら熟成させたもので、その外皮の香りは個性的です。熟成が進むにつれて風味は強くなります。

⑤シェーブル…山羊の乳を原料としたもので、牛乳のチーズよりも歴史が古く、チーズの元祖とも言えるものです。味も形も極めて個性的で、小型なのが特徴です。

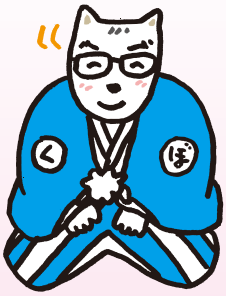
⑥セミハード・ハードタイプ…プレスされたもので、水分量が少なく、硬くて大きめです。熟成期間が長いので濃厚なコクがあり、長期保存が可能です。プロセスチーズの原料になることも多く、エメンタール、チェダー、エダム、ゴーダなどの種類があります。

プロセスチーズは一種類または複数のナチュラルチーズを粉砕、加熱、融解し、乳化剤を加えて再成型したものです。加熱により熟成が止まるため、風味は一定ですが、品質が安定していて保存性もあります。個包装のスライスチーズなどがおなじみです。いろいろなタイプを試して、好みのチーズを探してみてはいかがでしょうか?

《中町店薬剤師／おかざき》

元気!
笑顔!
明るさ!

あけまして
おめでとう
ございます



2018年 正月
今年もよろしく
お願いいたします。
スタッフ一同

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください。すべての病院・医院の処方せんを受け付け責任を持って調剤いたします。

あなたのまちのくすり箱
くぼ薬局

●中町店☎26-2817 FAX28-0802 ●木原店☎24-2233 FAX24-4227 ●中の小路店☎24-2882 FAX24-4503
●西与賀店☎22-2311 FAX29-2777 ●北茂安店☎0942-89-1777 FAX89-1888 ●医大通り店☎32-1133 FAX21-1344
●本部:県庁通り店☎23-4550 FAX26-8585