

サングリーン牛乳で チーズをつくろう

(株)雪印こどもの国牧場
TEL 045(962)0511

《用意するもの》

- サングリーン牛乳(500ml)
- おなべ
- おたま または へら
- 温度計(デジタル)
- レモン汁(100%)
- 計量カップ
- ザル
- ボールなど
- キッチンペーパー
- スプーン、お皿



※味付け

- ・フルーツソース
- ・お醤油、カツオブシなど

《つくりかた(サングリーン牛乳1本からつくる場合)》

- ① サングリーン牛乳をおなべに入れ、弱火にかけて温めます。
⇒ おたまやへらなどで、ゆっくりかきまぜながら。
- ② 牛乳が40℃になったら火を止めます。
⇒ 温度計で確認。ガラスの温度計は割れると危険。デジタル温度計を使いましょう。
- ③ 牛乳500mlに対し、秤量カップでレモン汁50mlをはかり、ゆっくりかきまぜながら加えます。
⇒ すぐに白いかたまり(チーズ)ができてきます。
- ④ ボールなどの上にザルを置き、その上にキッチンペーパーをしきます。
- ⑤ そこにおなべの中身を流し入れ、チーズと液体に分けます。
- ⑥ キッチンペーパーをしぼり、チーズをお皿にあけたらできあがり。



<うら面に続く>

<おもてからの続き>

《召し上がりかた》

- ★まず、そのままチーズを召し上がってください。
(ご家庭でおつくりのときは、一旦冷蔵庫で冷やした方がおいしく召し上がれます)
- ★お好みでフルーツソースをかけて、召し上がってみてください。

※ちょっと変わった食べ方

カツオブシとお醤油をかけて、冷奴のように召し上がってみてください。意外とイケる？

《チーズ豆知識》

チーズは牛乳中のたんぱく質を固めたものです。ここでご紹介したつくり方は、牛乳に酸を加えてたんぱく質を固める方法でしたが、チーズ工場などでは、乳酸菌やレンネットという酵素の働きで固める方法が広く行われています。このようにしてできたチーズを**フレッシュチーズ**といいます。

このフレッシュチーズを数週間から長いもので数年ねかせ、乳酸菌やカビなどの働きで、たんぱく質や脂肪を分解し、さまざまな特徴ある風味や食感をつくりだします。これを熟成といいます。この熟成によって、さまざまな種類のチーズがつくりだされますが、フレッシュチーズを含めこれらのチーズを称して**ナチュラルチーズ**といいます。

ナチュラルチーズは乳酸菌などがまだ生きていて、いわば生もののようなものなので、それぞれ食べごろがあります。熟成が進みすぎると、風味がきつくなりすぎたり、食感が悪くなったりします。そこでナチュラルチーズに熱を加え、熟成をストップさせて品質を安定させるとともに、さまざまなタイプのチーズをブレンドすることにより、あらたな味わいや食感をつくりだしたものが**プロセスチーズ**です。

日本ではまだプロセスチーズの方が広く普及していますが、近年ではナチュラルチーズも多くの方々が楽しむようになりました。

さて、ここでチーズをつくったとき、分離した液体がありましたが、これは**ホエー**(乳清)といいます。ホエーは、糖分、水溶性のたんぱく質、ミネラルなどが含まれ、育児粉乳の原料として使われるほか、飲料やお菓子などの製造にも用いられています。決してチーズのしぼりかすで無駄なものということはありません。牛乳は大切な自然の恵み、少しの無駄もなく利用されています。