



～ クリームチーズ特集 ～

雪印メグミルクは、お客様一人ひとりの声に耳を傾け、その声を大切に活かしていくことによって、さらにおいしく安全な商品をお届けし、お客様に満足いただけるようサービスの向上に努めてまいります。そしてお客様センターは、「豊かな食生活」や「健康づくり」に貢献できるような、お客様とのコミュニケーションの窓口でありたいと考えております。



クリームチーズってどんなチーズ？

クリームチーズはクリームを主原料とし、これを乳酸菌で発酵させたチーズです。熟成させていないため、“フレッシュタイプ”と呼ばれるチーズに分類されます。現在の形のクリームチーズは、19世紀末にアメリカ東海岸で誕生したと言われていています。当社では1970年(昭和45年)に発売しました。その名の通りクリームのように柔らかく滑らかな舌触りが特徴で、乳酸菌由来の酸味と乳脂肪の豊かな味わいが楽しめます。

フレッシュタイプのチーズの仲間

モッツアレラ：イタリア原産の軽く弾力のある歯ごたえのチーズ。熱を加えると非常によく伸びるので、ピザやグラタンにも使われます。

カッテージ：イギリス原産のクセのない爽やかな風味のチーズ。低脂肪・高たんぱくでヘルシーです。

マスカルポーネ：イタリア原産の白くソフトでクリーミーなペースト状のチーズ。デザート“ティラミス”の材料としても知られています。



雪印メグミルクのクリームチーズ

ケーキにもお料理にも使いやすい

クリームチーズ 200g

お料理やケーキ作りにも使いやすい
ブロックタイプのクリームチーズ。



知っトク!

パッケージ内面にクリームチーズを使ったレシピや、期間限定で栗原 はるみさんのクリームチーズを使用したレシピを掲載しています。

カップタイプが便利

雪印北海道100 クリームチーズ
(カップ) 100g

冷蔵庫から出してすぐに塗れるやわらかさが特長のカップタイプのクリームチーズ。



知っトク!

紹介した4種の中で1番“塗りやすさ”にこだわりがあります。パンにそのまま塗って食べるのがおすすめです。カロリーはソフトタイプマーガリンの60%以下です。

いつでも手軽に食べれるのが嬉しい

雪印北海道100 クリームチーズ(6個入り)

雪印北海道100 クリームチーズ レアチーズケーキ(6個入り)

手軽にそのまま食べられる、便利なひとくちタイプのクリームチーズ。プレーンタイプと、ほんのりレモンの香りが広がるスイーツ系レアチーズケーキ味があります。



知っトク!

クラッカーに生ハム、サーモン、フルーツジャムなどを合わせて食べるのがおすすめです。レアチーズケーキ味は期間限定発売で好評いただきましたので、通年商品として販売することになりました。

チーズを毎日食べていると コレステロールが高くなりそう...

チーズのコレステロールは高いように思われがちですが、他の食品と比較しても1食当り(約20g)のコレステロール含有量はそれほど多くはありません。普通に召し上がっていただく分には心配するほどの量ではありません。コレステロールの少ないチーズとしては、カッテージチーズがあげられます。

(コレステロール量の比較)
カッテージ1切20g・4mg
プロセスチーズ1切20g・16mg
カマンベール1切20g・17mg
全卵1個50g・約210mg

脂質異常症などで薬を貰っている、あるいは食事指導を受けている場合は医師に相談をしてください。



チーズの塩分が気になる...

チーズの塩分は少ないものから多いものまで様々です。ブルーチーズ(3.8g/100g)やバルメザンチーズ(3.8g/100g)などは食塩が多く含まれていますが、1食当り(約20g)では多くありません。塩分の少ないチーズとしては、クリームチーズ、カッテージ、モッツアレラなどのフレッシュチーズがあげられます。

(食塩相当量の比較)
カマンベール1切20g・0.4g
味噌汁1杯・1.5g
たらこ半腹・3g
ラーメン1杯・4~5g



ナチュラルチーズにはリステリア菌が生息していると聞くのですが...

リステリア菌は、土壌・河川水・下水など自然界に広くいる菌ですが、熱に弱いことが分かっています。雪印メグミルクで製造するチーズは、乳等省令に基づいた殺菌条件で原料乳を殺菌し、さらにリステリア菌の検査を定期的実施し、安全性を確認しています。

パッケージに「加熱用」「ピザ用」と記載がある商品は加熱してお召し上がりください。



チーズには牛乳に含まれる栄養成分の多くが詰まっています。例えばチーズを20g食べるだけで、牛乳を200ml飲んだ場合とほぼ同じ栄養分を得ることができます。

更に消化・吸収率がとても良く、カルシウム・ビタミンAやB2が豊富に含まれています。

栄養豊富なチーズを上手に食生活に活かしてみたいかかでしょうか？



かんたん！ レシピ

クリームチーズの和風ディップ ~ディップソースとして食べよう~

調理時間:10分 エネルギー:75kcal (2人分)
雪印北海道100 クリームチーズ... 50g
雪印メグミルク牛乳... 大さじ1 (15g) 味噌... 25g しその葉...2 枚
七味唐辛子... お好みで きゅうり、にんじん、大根... 適量

- 1)クリームチーズは常温にして味噌と混ぜ合わせ、牛乳も加えてよく混ぜる。
- 2)刻んだしその葉、お好みで七味唐辛子を加える。
- 3)スティック状に切った野菜を器に盛り付け、ディップをつけていただく。
混ぜる材料を変えてアレンジしても美味しくいただけます！



おいしさ広がる雪印メグミルクのレシピ集：<http://www.meg-snow.com/recipe/>

雪印メグミルク お料理レシピ

検索

国内最大級の乳製品工場が新しくできました

プロセスチーズとマーガリン類の乳製品統合工場を新たに茨城県阿見町に建設し、2014年11月下旬より全生産ラインが本格稼働を始めました。

今回紹介したクリームチーズ200g、雪印北海道100 クリームチーズ(6個入り)、雪印北海道100 クリームチーズレアチーズケーキ(6個入り)も阿見工場で生産しています。

