

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、お客様のご満足につながるような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、皆様の「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。

こんなお声をいただきました

カマンベールのまわりの白カビは食べられるの？



生のままで食べられるの？



いつもと違って硬い時があるけど・・・



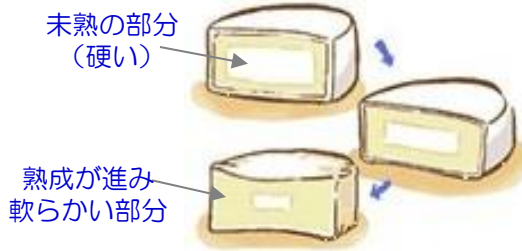
「カマンベールチーズ」は、こんなチーズです

● カマンベールチーズとは

白カビを表面に繁殖させ熟成してできるチーズです。たんぱく質を分解する力の強い白カビの酵素により、表面から中心にむかって熟成が進みます。そのため、外側と中心部では味や硬さが違います。またチーズ一つ一つの熟成度に微妙な差があり、それによって風味や組織、硬さなどに個性が出ます。

● カマンベールチーズの食べ方

カマンベールはそのままでも、加熱してもどちらでもおいしく召し上がることができます。また周りの白カビ部分は少し硬めですが、もちろん召し上がれます。



カマンベールチーズの簡単メニュー



● カマンベールにゆづめん (2人分)

雪印北海道100 カマンベールチーズ…1箱 そうめん …2束 鶏ひき肉 …100g だし汁 …800ml 塩・こしょう …各少々 みつば・糸唐辛子・塩昆布・すだち…各適宜

- 1) 鍋にだし汁、ちぎったカマンベールチーズを入れて沸かし、鶏ひき肉を加えてほぐす。アクがあれば取り、10分ほど中火にかけてチーズを溶かす。
- 2) そうめんをそのまま加えて2〜3分ほど煮て、塩、こしょうで味をととのえる。
- 3) 器に盛りお好みで薬味をのせ、すだちをしぼる。

● カマンベールフォンデュ

カマンベールチーズの上の表面の白カビを包丁で切り落とし、器にのせて電子レンジで1〜2分加熱する。バゲットは薄く切ってトーストし、野菜(セロリ・赤ピーマンなどお好みで)はスティック状に切ってカマンベールをつけていただく

切りとったカマンベールの白カビ部分も、お召し上がりください。細く刻むなどしてサラダに加えても、おいしく召し上がれます。

雪印北海道100 カマンベールチーズ (北海道産生乳100%使用)



なるほど

チーズは栄養が豊富です

- チーズは栄養価が高い食品です。もともと栄養価が高い「乳」を約10分の1に濃縮したものがチーズですから、牛乳に含まれる栄養成分の多くがチーズに詰まっています。(※ホエイとして一部のたんぱく質や乳糖、ミネラルなどがチーズを作る段階で除かれます)
- チーズはカルシウムが豊富です。チーズにはビタミンAやビタミンB2等のビタミン類と共に、カルシウムも豊富に含まれています。ちなみに、牛乳を1本(200ml)飲んだ場合とほぼ同じ量のカルシウムを、プロセスチーズなら36g食べることで摂ることができます。
- 牛乳を飲むとおなかゴロゴロする方もおすすめです。これは牛乳に含まれている乳糖が原因です。チーズは、チーズを作る時に、この乳糖がホエイと一緒に除去されるため少なくなります。だから、チーズを食べてもお腹がゴロゴロすることは少ないのです。

制作：雪印メグミルク株式会社 お客様センター

いつもの食材に乳製品を上手に加えてみませんか？おいしさがアップしたり、栄養バランスがよくなったり... NEW(乳)な味わいがお楽しみいただけます。

ヨーグルトの上澄み液は 捨てないで！

ヨーグルトの表面に出てくる水分は乳清(ホエイ)というもので、水溶性のたんぱく質やミネラル、ビタミンなどの栄養分が含まれています。そのままヨーグルトと一緒に召し上がってください。また牛乳やジュースを加えてドリンクにしたり、みそ汁やパンケーキ、ピラフを作るときなどに加えても味に深みが出ます。



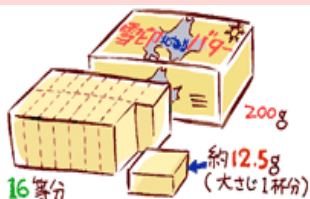
料理にチーズをプラスし おいしさアップ



チーズの熟成がすすむとたんぱく質が分解されアミノ酸由来のうまみが生まれます。チーズのアミノ酸には昆布などに含まれるグルタミン酸(アミノ酸のひとつ)も豊富に含まれています。そのうまみを活かして料理にプラスするとチーズ独特の風味とともに、うまみが加わり、味に広がりが出ます。

バターを16等分すると 大さじ1杯の分量に

料理本などに大さじと書かれている場合、計量スプーンでは計りにくいものです。大さじ1杯は15mlとされており、バターで換算すると約12gとなります。「雪印北海道バター」1個(200g)を16等分すると $200g \div 16 = 12.5g$ となり、大さじ1杯分の目安となります。



日本人に不足しがちなカルシウムを スキムミルクで補給

スキムミルクなら水に溶かし、料理に混ぜるだけでカルシウムを簡単に補給できます。例えばカレーの仕上げに少量の水で溶かして加えると、脂肪分をほとんど増やさずにカルシウムが補給できます。

(目安: 1皿分に対し大さじ1杯)



写真はイメージです

★弊社ホームページでは乳製品を使用したレシピをいろいろご紹介しています。

■ <http://www.meg-snow.com/recipe/>