



チーズの作り方を教えて

世界で500～1000種類ものチーズ

チーズは紀元前1000年ごろ、ギリシャやイタリアなどで作られていました。チーズは、原料にする乳の種類や、作り方でとても多くの種類があり、これらをまとめてナチュラルチーズとよび、このナチュラルチーズを原料とし、加工されて作られたチーズをプロセスチーズとよんでいます。

現在、チーズはこの2種類に大きく分けられ、世界で500～1000種類もあるといわれています。

かん単なチーズの作り方

- 1) 牛乳400ミリリットルをなべに入れて火にかけ、40度Cまで温める。
- 2) 火をとめて酢、またはレモン汁を40ミリリットル入れ、よくまぜる。
- 3) 40度Cのまま10～15分温め続けると、牛乳の中のたんぱく質がかたまった「カード」と、水が、なべの上と下にわかれてできる。
- 4) なべからカードを布にとってこす。こしたカードを流水の中でよくもみあらいする。
- 5) カードがかたまるくらいまで、布でしぼる。器にうつし、冷ぞう庫で冷やしてできあがり。

できあがったナチュラルチーズは、ケーキやサラダに使って食べると、栄養もありおいしい。(監修 青木国夫)

