

# 簡単塩が決め手 チーズレシピ



『塩』はチーズを支える“縁の下の力持ち”  
チーズづくりに欠かせない「塩」。今回は、塩がチーズと素材のおいしさを引き出す、  
簡単で美味しいレシピをご紹介します！是非ご家庭でもお試しください。

## ブルーチーズの簡単クリームパスタ



### 【材料】2人分

- ブルーチーズ 70g
- 冷凍グリーンピース 20g
- 生クリーム 40ml
- 玉ねぎ薄切り 60g
- にんにく(みじん切り) 1/2かけ
- 塩 小さじ1/3
- ベーコン(1cmカット) 20g
- オリーブ油 大さじ1と1/3
- 黒こしょう 少々
- ペンネ 140g

### 【作り方】

- ①ペンネは0.5%塩分の湯で表示の時間通りに茹でる。(1ℓの湯に塩小さじ1弱)
- ②フライパンにオリーブ油を温め、にんにく、玉ねぎを炒め、ベーコンを入れて炒める。グリーンピース、生クリーム、チーズ、塩を入れチーズが溶けるまで中火で炒める。
- ③茹で上がったペンネを②に加えて炒め、器に盛って黒こしょうをふる。

## 塩チーズドレッシング



### 【材料】2人分

- | 食材           | 材料            | 材料               | 材料         |
|--------------|---------------|------------------|------------|
| ●鶏むね肉 60g    | ●塩 0.6g       | ●茹でたブロッコリー 100g  |            |
| ●酒 少々        | ●酒 少々         | ●茹でたにんじん 60g     |            |
| ●クリームチーズ 40g | ●オリーブ油 小さじ2   | ●ワインビネガー 大さじ1/2g |            |
| ●ドライハーブ 少々   | ●にんにくすりおろし 少々 | ●塩 小さじ1/6        | ●砂糖 小さじ1/3 |

### 【作り方】

- ①鶏肉は塩、酒をふって蒸し煮にし、冷ましてそぎ切りにする。(またはサラダチキン)
- ②クリームチーズは電子レンジで柔らかくし、ボールに入れ、オリーブ油を少しずつ入れて混ぜ、なじんだらワインビネガーを加えてさらに混ぜる。次に塩、砂糖、にんにくを加えてなめらかに混ぜる。
- ③器に①と茹でた野菜を盛り合わせ、②をかけ、あればハーブを散らす。

## チーズとアボカドのライスボール



### 【材料】2コ分

- プロセスチーズ 20g
- アボカド(皮と種を除いたもの) 40g
- レモン汁 少々
- ごはん 200g
- ツナ缶油漬け 10g
- 塩 適宜

### 【作り方】

- ①アボカドは1cm角に切ってレモン汁をかけ、500w電子レンジに30秒かけて火を通し、冷ます。チーズは5mm角に切る。ツナは油をきる。
- ②ご飯が暖かい間にチーズを入れて混ぜ、人肌冷めたらアボカド、ツナを加え混ぜる。
- ③手を水で濡らし、塩をとり、②の半分を握る。残りも同様に握る。

## カマンベールチーズの焼きリンゴ風



### 【材料】2人分

- カマンベールチーズ 40g
- バター 小さじ2
- 塩 小さじ1/6
- りんご 1コ
- 砂糖 大さじ2

### 【作り方】※りんごの皮が気になる方は皮を剥いて調理してください。

- ①りんごは皮ごとよく洗い、縦半分に切り、芯をくり抜き、横に1~2cmに切る。
- ②耐熱皿にりんごの皮を下にして置き、塩、砂糖をふり、バターをちらし、チーズをちぎってのせ、ラップをする。
- ③電子レンジに7~8分かける。(1人分ずつの時は4分)

# 塩はチーズのベストパートナー

## チーズづくりにおける塩のはたらき

- チーズに塩味を付ける
- チーズの熟成(うまみ)に役立つ乳酸菌や青カビ(ブルーチーズ)、白カビ(カマンベールチーズ等)などの有用菌のはたらきを助ける

Q>チーズの塩分量は多いの？

A>決して多くありません。

一切れあたり(20g)の食塩相当量は0.1~0.8g程度です。



## 公益財団法人塩事業センターについて



公益財団法人  
塩事業センター



### 塩に関する調査研究事業

塩に関する様々な研究などを行い、お役に立つ情報の提供に努めています。塩の品質検査の受託業務、受託研究、共同研究の実績もあります。

### 塩の安定供給

「食塩」等の生活用の塩を、離島過疎地を含めた全国津々浦々に安定的に供給するよう努めています。

### 塩の備蓄

災害等の緊急時に塩が不足することがないように、全国各地で「食塩」等の備蓄を行っています。

ご家庭で試して！今回のレシピ作りはこのチーズがおすすめ！

## ブルーチーズ

クリーミー ダナブル  
スライス



ムラカワ株式会社

ゴルゴンゾーラ  
ドルチェDOP



世界チーズ商会株式会社

ゴルゴンゾラ バック  
イゴールドルチェ



チェスコ株式会社

ゴルゴンゾーラ ピカンテ



株式会社東京デリー



## クリームチーズ

キャストロホイップ  
クリームチーズプレーン



チェスコ株式会社

クリームチーズ  
200g



雪印メグミルク株式会社

クリームチーズ  
プレーン



世界チーズ商会株式会社

フィラデルフィア  
クリームチーズ 200g



森永乳業株式会社

Primar



北海道乳業株式会社

メイトーのクリームチーズ  
100g



協同乳業株式会社

よつ葉 北海道十勝  
なめらかクリームチーズ 100g



よつ葉乳業株式会社

## プロセスチーズ

Q・B・B  
ベビーチーズ プレーン



六甲バター株式会社

クラフト  
切れてるチーズ



森永乳業株式会社

小岩井  
クリーミーチーズ6P



小岩井乳業株式会社

JUCOVIA  
6Pチーズ



ムラカワ株式会社

プレジデント  
プロセス8P



世界チーズ商会株式会社

明治北海道十勝 スマートチーズ  
熟成チeddarブレンド



株式会社明治

6Pチーズ  
102g



雪印メグミルク株式会社

## カマンベールチーズ

アーラ  
カマンベール100g



ムラカワ株式会社

カマンベール  
モンペール



世界チーズ商会株式会社

Q・B・B  
デンマーク産カマンベールチーズ125g



六甲バター株式会社

ジェラール  
カマンベール



チェスコ株式会社

明治北海道十勝  
カマンベールチーズ



株式会社明治

雪印北海道100  
カマンベールチーズ90g



雪印メグミルク株式会社

よつ葉  
北海道十勝 カマンベールチーズ 90g



よつ葉乳業株式会社