

COOKING support

クッキングサポート Vol.96

2015
MARCH

3

特集

チーズに夢中

クッキングサポート

今月のおすすめメニュー

12品



YAOKO
MARKETPLACE

チーズに 夢中

おつまみに、おやつに、お料理にと大人気のチーズ。チーズコーナーの品揃えも充実してきています。おなじみのピザやサラダはもちろん、ひとひねりのアイデアメニューや手軽につまめるフインガーフードまで丸ごとチーズ尽くしでお届けします。

撮影／尾田学 スタイリング／佐藤朋世

チーズの 人気メニュー

春におすすめの
チーズのおなじみメニュー。
繰り返し作りたくなる
選りすぐりの3品です。

菜の花とハムの フラン(キッシュ風)

菜の花のほのかな苦味が
春ならではの一品。
卵+チーズでごちそう感たっぷりです。

* 材料(4人分)

ピザ用チーズ	… 150g	生クリーム	… 1カップ
菜の花	… 1束(250g)	牛乳	… 1/2カップ
ハム(ブロック)	… 150g	A 塩、こしょう、ナツメグ	… 各少々
玉ねぎ	… 小1個	B 塩 バター	こしょう
卵	… 2個		

* 作り方

- 1 菜の花は塩少々を加えてゆで、冷水にとる。2cm長さに切って水気を絞る。
- 2 ハムは2cm角に、玉ねぎは縦半分にして芯を除き、1cm幅に切る。
- 3 卵はときほぐして[A]を混ぜ、チーズを加える。
- 4 フライパンにバター10gを入れて中火で溶かし、玉ねぎをしんなりするまで炒める。[1]を加え、塩小さじ1/4とこしょう少々をふって3~4分炒め、火を止めてハムを混ぜる。
- 5 耐熱容器に薄くバターを塗り、[4]を入れて[3]を注ぐ。180度に熱したオーブンで30分、170度に下げる10分ほど焼く。竹串を刺して澄んだ汁が出てきたら焼き上がり。

1人分 545kcal 塩分 2.5g



ときほぐした卵と生クリームや
調味料をよく混ぜてから、
チーズを加えます。





夏梅美智子／料理研究家

いつものおかずがひと味おいしく新鮮な表情になる…。そんなアイデアあふれるレシピが人気。自らも愛してやまないチーズを、定番から意外な使い方まで自在にアレンジしてくださいました。



3種のチーズのピッツア

チーズ3種を一度に味わう欲張りピザ。
ベビーリーフでおしゃれにおめかし。

* 材料(4人分)

ピザ用チーズ … 150g	玉ねぎ … 1/2個
モツツアレラチーズ … 2個	トマト水煮 … 1缶
ゴルゴンゾーラチーズ … 100g	ローリエ … 1枚
ピザ生地(市販・径17cm) … 4枚	ベビーリーフ … 1袋

オリーブ油 塩
こしょう

* 作り方

- モツツアレラチーズは輪切りにし、ゴルゴンゾーラチーズはちぎる。
- 玉ねぎはみじん切りにしてオリーブ油大さじ1で炒める。しんなりしたらざつとつぶしたトマト水煮とローリエを加え、ときどき混ぜながら中火で10分ほど煮つめ、塩小さじ1/2とこしょう少々で調味する。
- ピザ生地に[2]を塗ってピザ用チーズを広げ、[1]をのせる。
- [3]を300度に熱したオーブンで5~6分焼く。器に盛り、ベビーリーフをのせる。

1人分 508kcal 塩分 3.4g



表紙の
料理

カプレーゼ (モツツアレラチーズと トマトのサラダ)

イタリアンカラーの定番サラダ。
モツツアレラのおいしさが際立ちます。

* 材料(4人分)

モツツアレラチーズ … 1個	バジルの葉 … 適宜
トマト … 中3個	塩 こしょう オリーブ油

* 作り方

- チーズは半分にしてから薄切りにする。
- トマトはへたを除いて薄い輪切りにする。
- 器に[1]と[2]を交互に並べ、塩とこしょう各少々をふる。バジルの葉を添え、オリーブ油大さじ2~3をかける。

1人分 140kcal 塩分 0.5g





アイデアメニュー

いつもの使い方を、ちょっと視点を変えてアレンジ。
どんぶりにチーズ、みそ+チーズで焼き魚などなど
意外で新鮮なチーズのおもしろレシピを集めました。



フルーツとブルーチーズのサラダ

個性的なチーズの風味とフルーツ果汁、
意外な組み合わせが想定外のおいしさ!

* 材料(4人分)

ゴルゴンゾーラチーズ…100g

グレープフルーツ…1個

いちご…5~6粒

レタス…1個

クレソン…1束



A 白ワインビネガー
(または酢)…大さじ3
塩…小さじ1/5
こしょう…少々
オリーブ油…大さじ2

* 作り方

- チーズは小さくちぎる。
- グレープフルーツは皮を厚めにむいて中心の芯をくり抜き、ひと房ずつ薄皮を除いて果肉をとり出す。いちごはへたを除いて縦4つ割りにする。
- レタスはひと口大にちぎり、クレソンは葉を摘む。
- [A]を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- [2]、[3]をざっくりと混ぜて器に盛り、[1]を散らして[4]をかける。



1人分 185kcal 塩分 1.2g

グレープフルーツは
白いわた部分まで厚く皮をむき、
房を割って薄皮をむき、
果肉をとり出します。



チーズ in ミルフィーユカツ

薄切り肉で巻くからライトな仕上がり。
大葉の風味とチーズがアクセントです。

* 材料(4人分)

プロセスチーズ(切れてるタイプ)

…8枚

豚肉(しょうが焼き用)…12枚

大葉…大8枚(または小12枚)

卵…1個

キャベツ…2枚

小ねぎ…2~3本

レモン…1/2個

ミニトマト…8個

塩 こしょう

小麦粉 パン粉

揚げ油

* 作り方

- 豚肉は3枚ひと組にして塩とこしょう各少々、小麦粉を薄くふる。
- チーズは2枚ひと組にして大葉で包み、[1]にのせて巻き、揚枝で止める。
- [2]に小麦粉、とき卵、パン粉の順につけ、170度の油で6~7分揚げる。
- キャベツはせん切り、小ねぎは小口切りにして混ぜる。レモンはくし形に切る。
- [3]を半分に切って器に盛り、[4]とミニトマトを添える。



1人分 339kcal 塩分 1.2g

豚肉は縦に3枚、端を重ねながら広げます。
大葉で巻いたチーズをのせ、幅のせまいほうから巻きます。

さわらのみそチーズ焼き

発酵食品同士のみそとチーズで
コクも風味も抜群。ご飯がすすみます。



* 材料(4人分)

ピザ用チーズ…50g ゆでたけのこ…1/2本

さわら…4切れ グリーンアスパラガス

A みそ…大さじ2 …6~8本

みりん…小さじ2 塩 酒 油



* 作り方

- さわらは塩少々、酒大さじ1をふる。
- [A]は混ぜる。
- たけのこは縦1cm厚さに切る。アスパラは根元を少し切り落とし、下4cmくらい薄く皮をむいて半分に切る。
- アルミ箔に薄く油を塗り、[1]の水気を拭いてせる。あいているところに[3]を並べ、中火のグリルかオーブントースターで6分ほど、さわらに少し焼き色がつくまで焼く。
- さわらに[2]を塗ってチーズをのせ、チーズが溶けるまで4~5分焼く。野菜は火が通ったらとり出で塩少々をふる。器に盛り合わせる。

1人分 271kcal 塩分 2.0g



チーズ de DON!



ご飯+のり+チーズが相性抜群!
一度食べたらとりこになるおいしさです。

* 材料(4人分)

カマンベールチーズ…200g 玉ねぎ…1個

ご飯…4人分 焼きのり…1枚

卵…2個 きゅうり…1本

A 蜂蜜…小さじ1 塩 しょうゆ

塩…少々

* 作り方

- チーズは食べやすくちぎる。
- 卵は割りほぐして[A]を混ぜ、小鍋に入れて中火にかけ、菜箸で手早く混ぜながらいり卵を作る。
- 玉ねぎは薄切りにし、塩少々をふって10分おく。もんで水洗いし、かたく絞る。のりをちぎって混ぜる。
- きゅうりは斜め薄切りにしてせん切りにする。
- 器にご飯をよそって[3]、[4]、[2]、[1]をのせ、しうや少々をかける。

1人分 473kcal 塩分 1.8g





おつまみメニュー

チーズが決め手のおつまみ集。混ぜたり、はさんだり、溶かしたり…。
チーズで数倍おいしく楽しくなるメニューが勢揃い!



A 春野菜のチーズディップ

2種のチーズで作る
さっぱり味のディップ。

*作り方

- アボカド1個は種を除いて実をとり出し、ボウルに入れる。レモン1個の汁を絞り、少しずつ加えながらアボカドの実をつぶす。カッテージチーズ100g、粉チーズ大さじ5~6、塩とこしょう各少々、あればナツメッグとオールスパイス各少々を加えて混ぜる。
- セロリ1本、にんじん1/2本、きゅうり1本は食べやすく切る。じゃがいも1個は皮をよく洗ってゆで、くし形に切る。スナックえんどう100gは筋を除いて塩ゆでする。
- [2]を器に盛って[1]を添え、つけていただく。



アボカドは縦にぐるりと
切り目を入れ、ねじって
半分に割ります。



全量 725kcal 塩分 3.0g

C サーモンと山いもの チーズロール

巻いて切るだけの
簡単おつまみ。



*作り方

- ラップの上に、スモークサーモン3枚をスライスチーズの幅に合わせて端を少し重ねて広げる。スライスチーズを2枚重ねて手前におく。もうひと組作る。
- 長いものは5cmの4つ割りを2本作る。
- [1]に[2]と、あればディル少々をのせて巻く。食べやすく切って器に盛り、イタリアンパセリをあしらう。

全量 574kcal 塩分 6.8g

B チーズアヒージョ

人気のスペイン料理に
プラスチーズで
贅沢な
おいしさ。



*作り方

- むきえび100gは背わたがあれば除いて洗い、水気を拭く。
- マッシュルーム100gは石づきを除いて汚れを拭き、縦半分に切って塩少々をふる。
- にんにく1片は縦半分に切って芽を除き、たたく。
- アンチョビー10gは刻む。

- フライパンにオリーブ油1/2カップと[2]、[3]を入れて弱めの中火にかける。にんにくが薄く色づいたら[1]と[4]を加え、えびの色が変わるまで炒め煮にする。耐熱の器に入れて、熱いうちにスライスチーズ2枚をのせ、こしょう少々をふる。

全量 416kcal 塩分 4.9g



B



具を混ぜたクリームチーズをひと口大ずつラップに包み丸く形を整えます。



こんがり焼けるとチーズのおせんべいが食パンにつくので、ひっくり返しながらとり出します。



D ナッツとレーズンのチーズボール

クリームチーズに混ぜて丸めるだけ!



*作り方

- クリームチーズ75gは室温で柔らかくする。
- ミックスナッツ(有塩)50gと、ドライフルーツ(ミックスレーズンなど)50gはそれぞれ刻む。
- [1]を2等分して、[2]をそれぞれ混ぜる。
- ラップを手のひらくらいの大きさに切って[3]をひと口大ずつのせ、絞って丸く形を整え、冷蔵庫で冷やす。
- ラップをはずして器に盛り合わせる。

全量 741kcal 塩分 1.5g

E のりチーズサンド

チーズ&焼きのり&きゅうり
&かに。相性抜群の
美味四重奏!



*作り方

- プロセスチーズ(切ってるタイプ)8~9枚は3~4枚ひと組にして、焼きのり1/2枚をチーズの幅に合わせて切り、間にさむ。
- きゅうり1/4本は小口切りにして塩少々をふり、軽くもんでかたく絞る。
- [1]を半分に切って器に盛り、[2]をのせて、かにのほぐし身20gを等分にのせる。

全量 234kcal 塩分 2.6g

F 焼きチーズのパリパリ

パルメザンチーズを
パリパリに焼いて、
パンとドッキング!



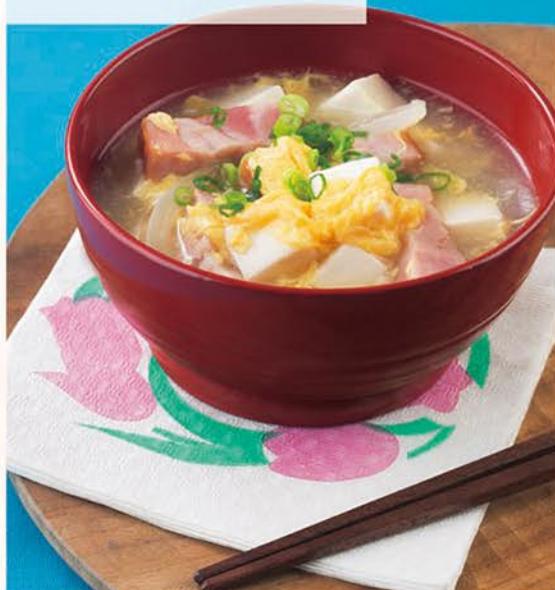
*作り方

- 食パン1枚はひと口大の角切りにする。
- パルメザンチーズ50gはすりおろしながらフライパン全体に広げる。
- [2]を中火にかけて[1]を並べる。少し焼き色がついてきたら、火を止めてひとつひとつ出し、ひっくり返して器に盛る。

全量 395kcal 塩分 2.7g

少しずつ暖かくなってきました。旬の素材をとり入れたおかげで、食卓に春を呼びましょう。

ふんわりかき玉汁

COOKING
support 1503 おすすめメニュー

お祝いの席にもおすすめの、春を感じるご飯。
たいはこんがりと焼いてから炊きこみます。

1人分 379 kcal 塩分 1.2g 20分
(炊飯時間は除く)

* 材料(4人分)

たい 2切れ しょうが 小1かけ
米 2合 スナックエンドウ 8本
北創フーズ「どさんこべんりだし」 いり白ごま 少々
または白だし 大さじ1と1/2 塩 サラダ油

* 作り方

- 1 米は洗って炊飯器に入れ、目盛りまで水を注いで「どさんこべんりだし」を加える。
- 2 たいは塩大さじ1/2をまぶし、10分ほどおいて水気を拭く。フライパンにサラダ油少々を熱して両面をこんがりと焼き、[1]にのせて炊く。
- 3 しょうがはせん切りにする。スナックエンドウは塩ゆでして斜めに切る。
- 4 [2]が炊き上がったら、たいの骨を除いてもどし入れ、しょうがも加えてさっくりと混ぜる。器に盛り、ごまとスナックエンドウを散らす。

COOKING
support 1503 おすすめメニュー

やさしい味わいのかき玉汁。
ベーコンのうまみもきいています。

1人分 278 kcal 塩分 3.6g 15分

* 材料(4人分)

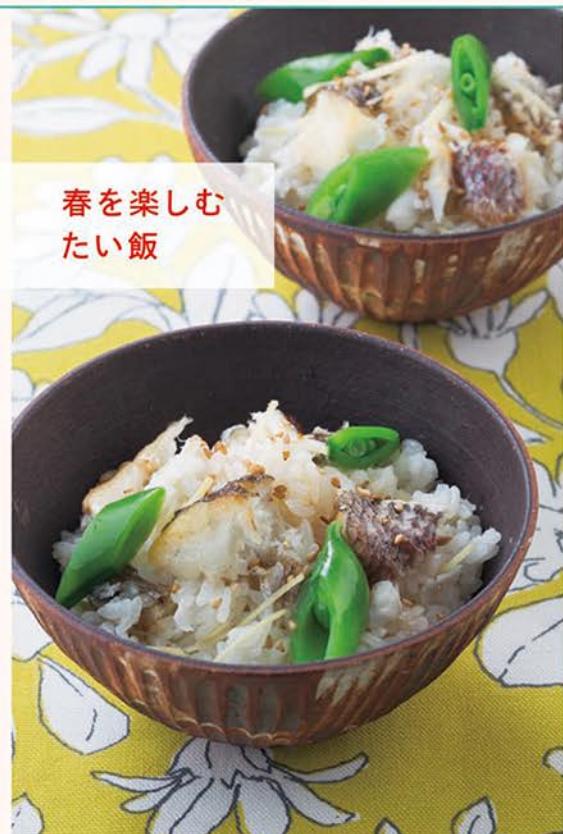
卵 2個	小ねぎ 5本
ベーコン(ブロック) 150g	A 白だし 1/2カップ
新玉ねぎ 1個	水 4カップ
絹ごし豆腐 1丁	かたくり粉	

* 作り方

- 1 ベーコンは1cm角の棒状に切る。玉ねぎは薄切りにする。豆腐はさいの目に切る。小ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋に油をひかずに弱火でベーコンを炒め、脂が出てきたら、玉ねぎを加えてさっと炒める。[A]を加え、煮たたらかたくり粉大さじ2を倍量の水でといて加え、トロミをつける。
- 3 豆腐を加え、とき卵を流し入れて半熟状に火を通す。器に盛り、小ねぎを散らす。



YAOKO
こだわりたまご



牛肉と春野菜の中華炒め



じゃがいもとたけのこの食感が楽しい炒めもの。オイスター味でご飯がすすみます。

1人分 299 kcal 塩分 2.1g 20分

* 材料(4人分)

牛肉(薄切り) ······	200g	オイスター味噌 ······ 大さじ1
じゃがいも ······	大2個	酒 ······ 大さじ2
ゆでたけのこ ······	1/4本	しょうゆ ······ 大さじ1と1/2
しょうが ······	1かけ	砂糖 ······ 小さじ1
		A 塩 酒 かたくり粉 サラダ油 ごま油

* 作り方

- 1 牛肉は細く切って塩少々と酒大さじ1をまぶし、かたくり粉大さじ1をふってもみこむ。
- 2 じゃがいもは細く切り、水にさらしてざるに上げる。たけのこは細く切る。しょうがはせん切りにする。
- 3 [A]は混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにサラダ油大さじ1を熱してじゃがいも、たけのこを炒め、火が通ったらとり出す。
- 5 サラダ油大さじ1を足してしょうがを炒め、香りが立ったら牛肉を炒める。[4]をもどし入れて[3]を加え、さっと炒めてごま油小さじ1をふる。



Yes! YAOKO
一番搾り純正ごま油

COOKING support 1503 おすすめメニュー

カレーは隠し味にオイスター味噌をプラス。パプリカとバターを混ぜたご飯でいただきます。

1人分 581 kcal 塩分 2.7g 25分

* 材料(4人分)

鶏もも肉 ······	200g	エスビー食品「じっくり焙煎
玉ねぎ ······	1個	全粒粉カレー ······ 1/2箱
にんじん ······	1/3本	米 ······ 2合
じゃがいも ······	1個	パプリカ(赤・黄) ······ 各1/2個
マッシュルーム ······	6~8個	サラダ油 オイスター味噌 バター

* 作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切る。玉ねぎはくし形切り、にんじんは乱切りにする。じゃがいもはひと口大に、マッシュルームは半分に切る。
- 2 サラダ油大さじ1を熱して[1]をじっくり炒め、水3カップを加える。煮たらアスクをとり、ふたを少しづらしてかけ、10分ほど煮る。火を止め、ルウを割り入れて溶かし、トロミがつくまで煮る。オイスター味噌大さじ1を混ぜる。
- 3 米は普通に炊き、小さめの角切りにしたパプリカ、バター20gを混ぜる。
- 4 器に[3]を盛り、[2]をかける。

カラフルライスのカレー



たことじゃがいもの 地中海風炒めもの



相性のよい、たことじゃがいもの組み合わせ。
にんにく風味が食欲を誘います。

1人分 201kcal 塩分 1.1g 20分

* 材料(4人分)

ゆでたこ	200g
新じゃがいも	大2個
ブロッコリー	1/2株
ミニトマト	12個
にんにく	1片
オリーブ油 顆粒コンソメ 塩 こしょう	

* 作り方

- 1 たこはぶつ切りにする。
- 2 ジャガイモは洗い、ラップをして500Wの電子レンジで6分加熱し、くし形に切る。ブロッコリーは小房に分け、ラップをしてレンジで2分加熱する。ミニトマトはへたをとる。にんにくはみじん切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油大さじ3を熱してジャガイモをこんがりと焼く。にんにくを入れ、香りが立ったら[1]、残りの[2]を加えて炒め、顆粒コンソメ小さじ1をふってさっと炒める。塩とこしょうで味を調える。

「アヒージョの素」で作る、お手軽パスタ。
きのこをたっぷりいただけます。

1人分 458kcal 塩分 3.0g 15分

* 材料(4人分)

生しいたけ	4枚	ベーコン	4枚
しめじ	1パック	スパゲッティ	320g
まいたけ	1パック	ダイショード「きのこがおいしい！」	
パプリカ(赤・黄)	各1/4個	アヒージョの素	小1袋

塩 オリーブ油

* 作り方

- 1 きのこ類は石づきを落とし、しいたけは薄切り、しめじとまいたけはほぐす。パプリカは5mm角に切る。ベーコンは細く切る。
- 2 スパゲッティは塩を加えたたっぷりの湯で表示時間より短めにゆでる。
- 3 フライパンにオリーブ油大さじ2と「アヒージョの素」を入れて混ぜ、火にかける。香りが立ったらきのこ類とベーコンを入れて炒め、ゆで汁をきった[2]を加えてさっと炒める。パプリカを加えて混ぜ、塩で味を調える。



Yes! YAOKO
結束タイプスパゲティ
太さ 1.4mm



高野豆腐と豚肉、野菜を卵でじた、
満足感のあるおかず。ご飯によく合います。

1人分 360kcal 塩分 3.0g 15分

* 材料(4人分)

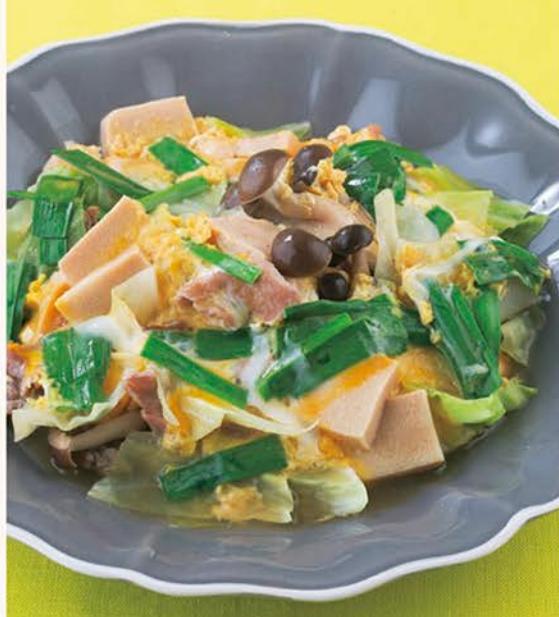
高野豆腐	4個	にら	1/2束
豚肉(切り落とし)	200g	卵	4個
キャベツ	1/2個	A 麺つゆ(3倍濃縮)	1/2カップ
しめじ	1パック	水	2と1/2カップ

* 作り方

- 高野豆腐はもどし、水気を絞る。3等分に切り、さらに薄く切る。
- 豚肉は3cm長さに切る。キャベツはざく切りにする。しめじは石づきを落としてほぐす。
- にらは2~3cm長さに切り、ときほぐした卵に混ぜる。
- 鍋に[A]を合わせて煮たて、[1]と[2]を入れてふたをし、5分煮る。[3]を流し入れ、ふたをして卵に好みの加減に火を通す。



Yes! YAOOKO
つゆ



高野豆腐の具だくさん卵とじ

こんがり焼いたさばが美味。

野菜から水分が出ないよう、手早く炒め合わせます。

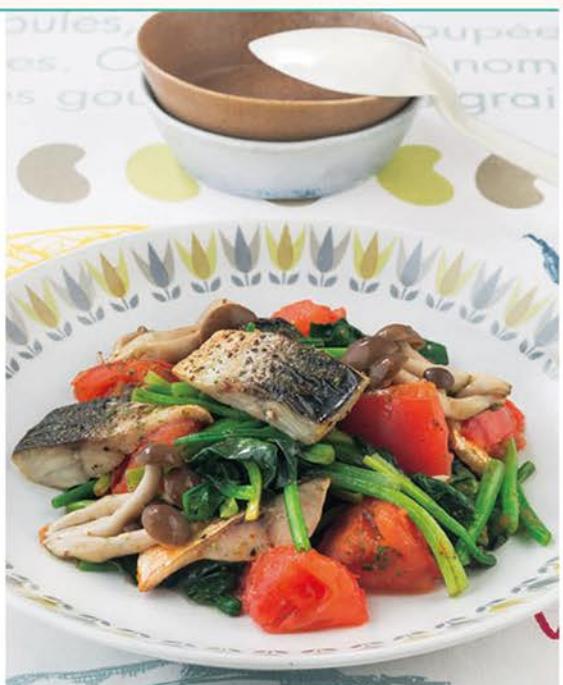
1人分 264kcal 塩分 0.9g 15分

* 材料(4人分)

骨とりさば	2枚
ほうれんそう	1束
トマト	1個
しめじ	1パック
エスビー食品「マジックソルト」	小さじ2
オリーブ油 白ワイン 粗びき黒こしょう	

* 作り方

- さばは食べやすい大きさに切る。
- ほうれんそうは5cm長さに切る。トマトは8等分のくし形に切り、さらに半分に切る。しめじは石づきを落とし、ほぐす。
- フライパンにオリーブ油小さじ1を熱し、[1]を皮目から焼く。白ワイン大さじ1、粗びき黒こしょう少々をふってとり出す。
- [3]のフライパンにオリーブ油大さじ1を足して[2]をさっと炒め、[3]をもどし入れて「マジックソルト」で調味する。



さばとほうれんそう、 トマトのソテー



刻みめかぶのあえもの

調味料もいらない、カンタンあえもの。
ご飯や豆腐にのせていただくのもおすすめです。

1人分 65kcal 塩分 1.4g 10分

* 材 料(4人分)

刻みめかぶ 2パック
長いも 10cm
かに風味かまぼこ 6本
なめたけ 約60g

* 作り方

- 長いものは皮をむいて細く切る。かにかまは細く裂く。
- ボウルに[1]、めかぶ、なめたけを合わせてあえる。
※なめたけの分量は好みで調整してください。



玉ねぎのすりおろしを加えて煮ることで、
お肉が柔らかく、ジューシーに仕上がります。

1人分 299kcal 塩分 2.7g 35分

* 材 料(4人分)

鶏手羽元	12本	A	砂糖	大さじ2
玉ねぎ	2個		しょうゆ	大さじ4
なす	2本		酒	大さじ4
				酢	大さじ4
				水	1カップ
				小ねぎ	適量
				サラダ油		

* 作り方

- 手羽元は骨に沿って包丁を入れる。
- 玉ねぎ1個は芯をつけたまま4つ割りにする。残りはすりおろし、[A]を混ぜ合わせる。
- なすは縦横半分に切り、水にさらして水気をきる。
- フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、[1]の全体に焼き色をつける。あいたところで[3]も焼く。[2]を加え、ふたをして弱火で20分ほど、汁気がなくなるまで煮る。
- 器に盛り、小ねぎの小口切りを散らす。



鶏手羽元の
玉ねぎおろし煮

ホットプレートで焼肉をしたら、メはチャーハンで。
温泉卵をくずしながらいただきます。

1人分 425 kcal 塩分 2.3g 10分

焼肉のメに! 鉄板ホルモンチャーハン

* 材料(4人分)

「韓国風ホルモン焼」	… 200~250g
味つき大豆もやし	… 1袋
にら	… 1/2束
ご飯	… 茶碗3杯分
温泉卵	… 4個
ごま油	

* 作り方

- 1 大豆もやしは汁気をきる。にらは2~3cm長さに切る。
- 2 ホットプレートにごま油適量を熱し、「ホルモン焼」、[1]、ご飯を入れて炒め合わせる。
- 3 器に[2]を盛り、温泉卵をのせる。



お祝いの席にもぴったりな、かわいいお寿司。
アイデア次第でいろんな具の組み合わせが楽しめます。

1人分 397 kcal 塩分 1.7g 20分

(炊飯時間は除く)

* 材料(4人分)

米	… 2合
すし酢	… 大さじ4
「手巻きずしセット」	… 中1パック
スライスチーズ、焼きのり、小ねぎ	… 各適宜
しょうゆ	

* 作り方

- 1 米は洗ってかために炊く。炊きたてにすし酢を加え、うちわであおぎながら混ぜる。ひと口大に丸める。
- 2 ラップを広げ、「手巻きずしセット」の刺身や青じその葉をおいて[1]をのせ、ラップの口を絞って丸める。
- 3 [2]のラップをはずして器に盛り、好みの形に型抜きしたチーズや適宜切った焼きのり、イクラや小ねぎの小口切りで飾る。しょうゆをつけていただく。



Yes! YAOKO
だし入りすし酢



手巻きずしセットで 手まりずし

チーズ事典

ワインのおつまみにはもちろん、料理にお菓子にと幅広く利用されているチーズ。

ここ数年、チーズコーナーに並ぶ品種も充実してきています。

代表的なチーズの種類と特徴をご紹介します。

ナチュラルチーズ

カマンベール



表面に白かびの胞子を着けて熟成した白かびチーズの代表格。
トロリと柔らかく、
クセがなくて食べやすいチーズです。
そのままいただくほか、
電子レンジで柔らかくして
チーズフォンデュ風にするのもおすすめ。

バルメザン



パスタやリゾットに欠かせない
ハードタイプのチーズ。
作る工程でプレスし、
水分を少なくして保存性を高めています。
コクがあって
濃厚な風味が特徴。
すりおろしたり削ったりして使います。

用途別チーズ

プロセスチーズ



2種類以上の
ナチュラルチーズを
加熱して溶かし、
乳化剤で固めたもの。
熟成を止めているため
長期保存ができます。
クセのない味わいが特徴で、
スライスタイプや個別包装、
切れているタイプなどが
あります。

ゴルゴンゾーラ



内側に青かびを植えて熟成させた
イタリアの代表的な青かびチーズ。
濃厚で刺激的な風味が特徴です。
そのままいただくほか
パスタやグラタンに加えて
ソースにすると美味です。

モッツァレラ



イタリア語で「糸を引く」という名前の通り、
加熱するとよく伸びます。
弾力があり、ほのかなミルクの風味が特徴。
イタリア料理の人気サラダ
「カブレーゼ」や
「ピッツア・マルゲリータ」でおなじみ。

ピザ用チーズ



カッテージチーズ



脱脂粉乳から作る、
低脂肪であっさりとした風味のチーズ。
粒状タイプがおなじみですが
なめらかなクリームタイプも出回っています。
ドレッシングに加えたり、
ジャムをのせてカナッペに。

クリームチーズ



牛乳にクリームを加えて作ったチーズ。
モッツァレラやカッテージと同じく、
熟成せしない生のチーズです。柔らかく、
かすかな甘味と酸味があります。
チーズケーキなどのお菓子に使うほか、
パンに塗ったり、カナッペに。

加熱すると
なめらかに溶ける
ナチュラルチーズを
細かく切って
数種類ミックスしたもの。
細切りタイプなども
出回っています。
ピザやトースト、
グラタン、キッシュなど、
主に加熱料理に使うほか、
タコライスにも欠かせません。

今

が

三月
弥生

旬!



鯛

バナナ



濃厚な甘みと
柔らかい果肉で
根強い人気のバナナ。
高カロリーで消化吸収がよく、
主成分は糖質で
素早くエネルギー補給できる上、
食べやすいので、
朝食や軽食にぴったりです。
かたいものは室温で追熟させます。
冷蔵庫に入れると
低温障害を起こして
黒ずむので、注意しましょう。

味、姿、色と三拍子揃った魚の王様。
淡泊ながら風味豊かな味わいで、
刺身、昆布じめ、塩焼き、蒸しもの、
ソテー、炊きこみご飯、椀だねと、
どんな調理にも味つけにも合います。
切り身や刺身用が手軽ですが、
ひな祭や卒業などお祝いの膳には
尾頭つきで華を添えるのも
いいものです。

軽快な歯ざわりと
ほんのりとした甘みが魅力。
料理の彩りとして
脇役のイメージがありますが
栄養豊富な緑黄色野菜なので、
旬のこの時期には
主役で味わいたいもの。
卵とじ、炒めもの、
おひたしなどに向きます。
調理する前に水に放して4~5分おくと
特有の食感がよみがえり、
風味よく仕上がります。

さやえんどう



おいしさと品質にこだわった ヤオコー今月のおすすめ品



一度使うと、もう手放せない。抜群の水切れです。

Yes!
YAOKO

「サッと水切れスponジ」

ヘビロテ間違いなし、使い勝手抜群のスponジを、3つのこだわりでお届けします。

日本製なので耐久性がいい!
ラクに2カ月はもつ
抜群の耐久性で、
すぐには“へたり”ません。
この「コシ」を出せるメーカーは、
日本でも数少ないんです。

握ればわかる! 特別なウレタン
この素材を使っているのは、
超有名タイヤメーカーB社。
他店では買えない、
ヤオコーだけの
オリジナル品です。

絞り忘れても大丈夫! な水切れ
スポンジをよく見てください。
膜があるところとないところが…。
これを“半無膜製法”といって、
水切れと泡立ちを
両立させた秘訣です。

Yes!
YAOKO

はヤオコーの新しいプライベートブランド。
お財布にやさしく、品質にこだわった、毎日の食卓を豊かに楽しくする自信作です。

写真提供：大洋社印刷所

COOKING support

ヤオコーホームページで
デジタルカタログとしてご覧いただけます。
<http://www.yaoko-net.com/recipe/>



ヤオコーレシピサイトも公開中。

毎週月曜日更新



「クッキングサポート」に皆様のお声をお寄せください。

皆様のご家庭の「わが家のおすすめメニュー」、
ヤオコーのお店に対してのご意見をお寄せください。
また、ご郵送いただく場合は住所、氏名、年齢、電話番号、
ご利用店舗名をお書き添えのうえ、下記住所までお送りください。
(個人情報につきましては、本目的以外では使用いたしません)

〒350-1123 埼玉県川越市脇田本町1番地5

(株)ヤオコー お客様相談室

フリーダイヤル 0120-46-7720 (受付時間/月～金曜日 9時～18時)