

国産ナチュラルチーズガイドブック

日本のおいしい チーズづくり 2019



特集 I 日本のチーズづくり現場レポート [Part II]

チーズのタイプと、その造り手たち

特集 II 簡単!! おいしい!! タイプ別チーズアレンジ

ご存じですか。
いま、
日本のチーズが



お
い
し
く
な
っ
て
こ
ん
な
に

いることを。



最近、チーズは食べていますか？

日本のチーズは、食べましたか？

わたしたちの健康作りに大きく貢献してくれる牛乳はいま、チーズとしても、食卓の必需品となりました。

国産牛乳が当たり前のように、国産チーズをつくる工場や工房も近年、続々と増えています。

工房脇の直売所はもちろん、道の駅、空港などでも、その土地の看板を背負う特産物の一つとして多彩な国産チーズを見かけます。

量販店やチーズ専門店も、国産チーズをなんとか一つでも自店の棚に並べられないかと知恵を絞っています。

なぜ、そこまで？

答えはシンプル。

こんなにおいしくなっているから、です。

え？ 気がつきませんでしたか。

では、その秘密をお話ししましょう。



Contents

日本のチーズがおいしくなっている秘密

その1 造り手が本気で挑む技術力	8
その2 原料のミルクが良質な国産	10
[コラム] チーズの原料乳を出す動物たち	
その3 日本各地の多彩な気候風土	12
[コラム] 日本のチーズの歴史	

特集Ⅰ 日本のチーズづくり現場レポート [Part II]

チーズのタイプと、その造り手たち

●フレッシュ(非熟成)タイプ 「フレッシュチーズ」	14
チーズの造り手たち① らくのうマザーズ 阿蘇ミルク牧場(熊本県)	16
チーズの造り手たち② 開田高原アイスクリーム工房(長野県)	18
●白カビタイプ 「ブリ&カマンベール」	20
チーズの造り手たち③ 十勝野フロマージュ(北海道)	22
●ウォッシュタイプ 「ウォッシュチーズ」	26
チーズの造り手たち④ チーズ工房那須の森(栃木県)	28
●ハードタイプ 「ゴーダチーズ」	32
チーズの造り手たち⑤ 木次乳業(島根県)	34

特集Ⅱ チーズだからできる

簡単!! おいしい!! タイプ別チーズアレンジ

■チーズが楽しくなる道具	44
■カラダにうれしいチーズのお話	46
■日本のナチュラルチーズ工房50	48
※牧場、チーズ工房を訪ねてみよう!! でも、その前に…	51

日本のチーズがおいしくなつて いる秘密

その 1

造り手が本気で挑む技術力

日本には2019年現在、全国に大小合わせて約300軒のチーズ製造所があります。

動物は出産後、毎日、ミルクを出します。待ったなし。休みなし。その新鮮なミルクを一滴でも無駄にしたくないと思うのは、食べ物にかかる人ならだれでも同じこと。さらにチーズづくりは微生物にも協力してもらわなければなりません。同じ地域の生き物たちに気を配りながら、共同でつくったチーズであればこそ、食べる人に「おいしい」と言つてもらいたい。その気持ちが強いほど、造り手たちは自らの感性を磨き、一回一回の仕込みに真剣になり、結果には謙虚に向き合い、一喜一憂します。

どうしてうまくいかないんだ。
も証明されるようになつて いるのです。

あ、これはすごいぞ、成功だ。

四季のはつきりしている日本では気温や湿度が毎日変わり、原料乳や工房環境、熟成庫、そして見分けているはずの自分の体調まですべてが不確定要素です。だからこそ、これだ！という成功体験が、また明日からのチーズづくりの糧になります。

どうしてもうまくいかなければ、世界から文献をひき、同業者同士で情報交換し合えるほど情報も人材の層も厚くなつてきました。国内外のコンクールにも次々と挑み、素晴らしい成果を上げ、評判になつています。

ものづくりニッポンの技術力は、いま、チーズの世界で



日本のチーズがおいしくなっている秘密

その2

原料のミルクが良質な国産

日本に牛乳文化が広まり始めたのは明治の時代になつてからです。牛乳の栄養知識が広まり、日本全国に酪農乳業の歴史が生まれます。それでも、今日のようにみんなが飲むようになったのは戦後、学校給食に取り入れられるようになつてから。21世紀を迎えてヨーグルト、チーズといった「食べる牛乳」も増えました。

そしていま、地元の土で育つた草を食み、地元の水を飲む牛が出したミルクでチーズをつくろうと立ち上がる工房が現れるのは当然の流れかもしれません。たくさん牛と草を育てられるだけの広い土地がある、きれいな水が自慢のところもあれば、中山間地で小規模だからこそきめ細やかな世話ををして、良質なミルクを搾つているところもあります。

そんな動物と人のそばに、チーズ工房はあるのです。

チーズ文化が豊かになってきた最近では、原料乳は牛だけでなく、山羊や羊、ときには水牛からも手に入れて独特のチーズのおいしさを追求する工房も現れるようになりました。それだけのミルクを出す動物が、すでに日本で健やかにくらしています。



コラム チーズの原料乳を出す動物たち



牛(ホルスタイン種)

ドイツ・オランダをルーツに世界中に広まり、日本の乳牛の約9割を占めます。乳量が多いので、一般的な乳製品はほぼこの乳からつくられています。



牛(ジャージー種)

原産地はイギリスのジャージー島です。乳脂肪分が高いので、牛乳としてより、バターや生クリームなどをつくるのにも適しています。



牛(ブラウンスイス種)

原産地のスイスからこの名前が付いています。乳にタンパク質が多く、チーズにするのに向いていると人気を集めている品種です。



水牛

原産地はアジアですが、イタリアのモッツァレラの原料乳として有名になり、日本でもチーズをつくるために飼われ始めています。



羊(メリノ種)

スペインの毛織物産業を支えた羊として有名ですが、ミルクからチーズもつくります。



山羊(日本ザーネン種)

スイス原産の乳用種を日本の風土に適するように改良した品種です。

日本のチーズがおいしくなっている秘密

その3

日本各地の多彩な気候風土

南北に細長い土地に山脈が連なる島国、日本。

険しい山もあれば穏やかな入り江もあるこの気候
風土の多彩さは、作物や微生物の多彩さにつながり、
土地ごとの美味づくりにつながります。

土地に伝わる野菜や味噌、醤油、日本酒を追うよ

うに、チーズも地域の味の模索が始まっています。
土地の特産物とのコラボも進んでいます。

「私のふるさとのチーズはね」。

そんな話ができる日も、近いかもしれません。



コラム 日本のチーズの歴史

飛鳥時代	7世紀 700年 701年	朝鮮半島からの渡来人が、孝徳天皇に牛乳を蒸として献上。 諸国に勅使を遣わし、チーズの原型とされる「蘇」をつくらせる。 『大宝律令』で乳戸が設けられ、毎日牛乳を宮中に届けることが義務付けられる。
奈良時代	718年	「蘇」をつくって朝廷に献上させる命が下る。
平安時代	927年	『延喜式』に、貢蘇の制度が正式に記録される。 「蘇は美容と健康のもと」とうたわれていた。
鎌倉～ 安土桃山時代		貴族の衰退とともに蘇は姿を消す。
江戸時代	1609年 1727年	平戸にオランダ商館ができ、チーズが入ってくる。 徳川吉宗が千葉の嶺岡牧場で白牛を放牧。白牛酪(牛乳を煮詰めたもの)を製造。
明治時代	1875年 1900年	函館郊外の七重勧業試験場にてチーズ製造。 トラピスト修道院が民間初のチーズ製造。
大正時代	1919年	北海道の乳牛飼育農家が激増する。 千葉の房総煉乳がチーズ製造を手掛ける。
昭和時代	1928年 1932年 1933年 1941年 1945年 1951年 1963年 1964年 1970年 1970年代 1980年代 1984年	北海道製酪販売組合連合会(酪連)がブリックチーズを製造。 明治製菓 プロセスチーズ生産開始。 森永煉乳 プロセスチーズ生産開始。 酪連 プロセスチーズ生産開始。 太平洋戦争始まる。しばらくしてチーズ生産停止する。 終戦。まもなく、チーズ生産を再開する。 ナチュラルチーズの輸入自由化にともない、プロセスチーズづくりが活気づく。 学校給食にプロセスチーズが正式採用される。 東京オリンピック開催。ナチュラルチーズの空輸が始まる。 日本万国博覧会(大阪万博)開催。ヨーロッパの食文化が意識され始める。 チーズケーキがブームになる。 宅配ピザが登場。全国に店舗展開され、チーズ需要に拍車がかかる。 フランス料理店が増え、ボジョレー・ヌーヴォー、高級ワインも人気に。 国内のカマンベール生産量が100トンを超える。
平成時代	1990年代 1992年 1998年 2000年 2000年代 2014年	ティラミスが大流行。ピザが定着し、イタ飯ブームからチーズにも注目が集まる。 11月11日をチーズの日と制定。チーズフェスタ始まる(以後、毎年開催)。 ALL JAPAN ナチュラルチーズコンテスト始まる(現在まで11回開催)。 チーズプロフェッショナル協会設立。チーズを扱うプロの養成が求められる。 低価格ワイン、赤ワインなどのブームでワインとチーズが家庭の食卓にも普及。 Japan Cheese Award 始まる(以後、隔年開催)。
令和時代	2019年	国産ナチュラルチーズの工房が300軒を超える。

みずみずしく、さっぱり

フレッシュチーズ

Fresh Cheese

クリームチーズのくるくるオードヴル

あっさり味のクリームチーズは、薄切りきゅうりとスマートサーモンを重ねて巻いたり(左)、パンに塗って、バラの形に巻いた生ハムや野菜をのせたり(右)、応用範囲の広さが魅力です。



特徴

フレッシュ感を楽しむこれらのチーズは、ミルクを固め余分な水分（ホエイ）を抜いただけの熟成させないタイプです。リコッタは、チーズづくりの際に出たホエイを集めて、鍋で加熱しつくるので、他のフレッシュチーズとは食感が異なります。

味わい

さわやかな風味、シンプルな味わいが特徴です。仕上がりの乳脂肪分量で、こってりからあっさりまで様々。加塩タイプと無塩タイプがあります。

おいしく食べるポイント

くせがないので甘いものと合わせてデザートに、塩気と合わせてオードヴルやディップにもできます。水分が多いので密閉して冷蔵庫内でも低めの温度帯で保存しましょう。

歴史

あらゆるチーズづくりの最初の段階でできるものなので、チーズが生まれた時からありました。



ミルクの質が問われるフレッシュチーズは、牛の健康もミルクの鮮度も大切です。



(左から)リコッタチーズ②6、フロマージュブラン・リス④5、クリームチーズ③3

ミルクの味を大事に
シンプルに伝えたい



4

阿蘇ミルク牧場の「フロマージュプラン・リス」ができるまで



充てん機に移します。



一晩かけて水分(ホエイ)を抜きます。



ふたをして一晩おくと、翌朝にはヨーグルト状に固まっています。



牛舎内を自由に歩く5種類の牛たちから、午前と午後、ミルクを搾ります。



熊本県阿蘇郡
西原村河原 3944-1
Tel 096-292-2100

<http://aso-milk.jp/>
5種類の牛のほか山羊、羊、豚などを飼育し、来訪客とのふれあいや手づくり体験など、さまざまな機会を提供する観光牧場。



最初の一個は検品に出し、続いて185gずつ手作業で充てんしていきます。



翌朝、布を開くとつやかなクリーム状のプランが姿を見せます。



塊をかきまして(上写真4)濾し布2枚を敷いたカゴに移します。



ミルクを低温殺菌後、しばらく置きます。32℃になつたら乳酸菌を入れます。



フロマージュプラン・リスは、ジャパンチーズアワード2018で金賞を受賞

熊本県阿蘇郡 らくのうマザーズ 阿蘇ミルク牧場



清水さんおすすめの おいしい食べ方

「酸味をおさえているのでそのままでもいいしジャムやあんこも合う。最近のヒットは白桃のシロップ。桃の缶詰もいいですよ」。



*a*場内の草地は動物たちの遊び場にも。 *b*中の様子が見えるチーズ室と熟成庫。*c*阿蘇ミルク牧場支配人兼チーズ工場長 清水龍成さん 1968年生まれ。チーズ製造のキャリアを買われ、本施設の設立から関わる。「熊本は水がおいしい。これが乳製品づくりにも強みですね」。*d*グリュイエールタイプの「あそ山」は熟成8カ月。*e*一般人と牛が交流する企画は毎回好評です。

*f*2011年 ALL JAPAN ナチュラルチーズコンテストで優秀賞のカチョカヴァロ。*g*右奥からあそ山、手前がリコッタ、右はストリングチーズ・ミルクの樹、左にカチョカヴァロ、さらに左はゴーダタイプのあそ野(スマート、プレーン、胡椒入り)、手前がカマンベール・牧場の想い。



なめらかさを追求した
フロマージュブラン・リス
ミルクの味がストレートに出るフレ
ッシュチーズも、造り手の思いで味わい
には大きな差が出ます。

「ミルクの味を伝えたくて、独自のな

めらかさと少ない酸味に仕上げました」。

「それは阿蘇ミルク牧場の清水龍成さん。清水さんはここを開場以来、10人が10人おいしいと言つてくれるチーズづくりが永遠の目標と言います。

「贅沢な目標ですよね。でも、この施設は酪農文化や牛乳の良さを直接消費者の皆さんに伝えるために作られたんです。ここで買ったチーズがおいしくないと、次に進んでもらえませんからね」。

熊本県といえば、知る人ぞ知る西日本有数の牛乳生産県。たくさん酪農業関

魅力発信のために
技術職30年キャリアの清水さんでも、最も苦労しているのが5種類の混合乳でチーズをつくることです。

阿蘇ミルク牧場にいる牛はおなじみのホルスタインにジャージーとエアシャーのスイス、さらにガンジーとブラウン5種類。日により、月により、季節により、出産のタイミングにより、全部で約30頭いる搾乳牛のミルクのバランスは微妙に変わり、そのたびに固まり方が変わると、やってみるまで想像もしなかつた難題でした。

「牛もいろいろいるよ、と見せることは大事です。でも、現場は大変ですよ」。

一般的消費者に知識を広げてもらうためには、裏方はただ「つくる」以上の難題をクリアしなければなりません。でも、この環境を楽しみ、チーズを持ち帰り、家庭の食卓でチーズを食べながら酪農について会話が弾むなら、こんなにうれしいことはない。動物の世話をする

係者が集う熊本県酪農業協同組合連合会が消費者との接点を求めて2000年に作ったのがここ、らくのうマザーズ阿蘇ミルク牧場だったのです。

牛乳文化の

牛もいろいろいるよ、と見せるることは大事です。でも、現場は大変ですよ」。一般的消費者に知識を広げてもらうためには、裏方はただ「つくる」以上の難題をクリアしなければなりません。でも、この環境を楽しみ、チーズを持ち帰り、家庭の食卓でチーズを食べながら酪農について会話が弾むなら、こんなにうれしいことはない。動物の世話をするスタッフとともに目指す理想です。

地元アピールのために アイスクリームからチーズまで



3

開田高原アイスクリーム工房の「クリームチーズ」ができるまで



2種類の生地を合わせて程よい硬さに調整したら、塩と安定剤を入れます。



布袋で水分を抜きます。この布素材が水抜きのカギ。



脂分分調整後ホモジナイザーで均質化し(上写真3)、乳酸菌を入れて一晩おきます。



ミルクは車で5分、県でも指折りの質を誇る地元の萬谷牧場から運びます。



長野県木曽郡木曽町
開田高原末川 4411-9

Tel 0264-42-1133

<https://www.hif.jp/>

地元特産物を生かした人気のアイスクリーム & ソフトクリームに加え、チーズ、乳製品、近年はパンまでラインナップ。



バステイマーで81℃まで加熱してできあがり。瓶に詰めていきます。



2種類の硬さに仕上げるため、重しも2種類。これで約1時間待ちます。



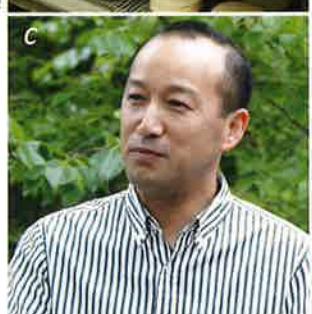
翌朝、固まった生クリームを温めながらかき混ぜて、水分(ホエイ)を抜きます。



43℃まで温めたミルクをクリームセパレーターに入れ生クリームを分離します。



クリームチーズは2009年 ALL JAPAN ナチュラルチーズコンテストで中央酪農会議会長賞を受賞。



**齊藤さんおすすめの
おいしい食べ方**

「一番のおすすめは、醤油せんべいに塗るバージョンかな。クリームチーズって醤油が合うんですよ。あとは、ライ麦パンもいいですよ。」



a店舗と工房脇でそよぐ白樺が高原らしい。 b酵母を使って苦みを乗り越えたカマンペールは2015年 ALL JAPAN ナチュラルチーズコンテストで農林水産大臣賞受賞。 c開田高原アイスクリーム工房 代表取締役齊藤信博さん 1970年生まれ。工房の多角化を図る一方で、長野県チーズとしてのブランド力を上げたいと仲間と積極的に活動中。

d熟成中のゴーダチーズ。 e長野県産小麦と自社のホエイを使ってパンもつくり始めました。 f地元産物の中でもトウモロコシ風味が話題の的のアイスクリーム。 g後列右からヨーグルト、植物性乳酸菌を使ったスンキー、バター、クリームチーズ。前列右からゴーダ、モツァレラ、カマンペール。

1999年夏、中京圏の避暑地として

知られる開田高原にアイスクリーム工房が立ち上りました。地元の酪農家や農家たちが共同して地場産物のアピールをすることが目的でした。

まずは新鮮で良質なミルクでおいしいアイスクリームをつくること。その造り手にと誘われたのが、地元木曽出身で洋食料理人をしていた齊藤信博さんでした。

「牛乳が全然違う。甘くておいしいし、地場産物も使うなら料理人の知識や経験が生かせる。面白そうだなと思って」。こうしてつくったアイスクリームは地

元農産物を生かして5種類。甘みを抑えた独自のレシピが評判を呼び、口コミだけで大ヒットとなつたのです。これを見

た関係者たちから「次は乳製品」と早速の提案。2001年には工房が増設され、チーズづくりが始まりました。

今までにない軟らかさを

とはいえば製品づくりはほぼ独学の齊藤さん。さすがにチーズは研修を行ったものの、習ったモツツアレラやゴーダチーズでさえ苦心続き。クリームチーズに至っては全くの手さぐりでした。機材もなければ情報も乏しい。それでもつくりたかったのは使いやすい硬さの、さっぱりとしたクリームチーズです。

「硬いと使いづらいなって、料理人の時から思っていたので…」。

いざ取り掛かると、毎日異なる牛乳の状態もそうですが、一番のポイントである水分調整が気温、湿度、水抜きの布袋の質などで、うまくいかないことがあります。それでも、ヨーグルト用のホモジナイザーにかけることで食感を改善したり、布袋の素材に酒屋の知人からヒントをもらったりと、試行錯誤の末に、とても軟らかな新しいタイプのクリームチーズが完成しました。そしてなんとこれが全国コンテストで上位入賞したのです。

「あ、これでいいんだ。料理って答えが決まってない。それと同じですよね」。チーズの可能性が見える言葉でした。

ソフトでほのかな芳香が漂う

ブリ&カマンベール

Brie & Camembert



ベイクドブリ

白カビチーズをオーブンで軽く焼き、粗く刻んだドライフルーツやナッツ類、さらにローズマリーとハチミツを混ぜたものをかけます。あればカイエンペッパーを混ぜるとさらに美味。塩気と甘みが絶妙です。



特徴

表面を覆う白カビの作用で、周囲から中心に向かって少しづつ熟成が進み、完熟すると中は流れ出すほどクリーミーになるチーズです。

味わい

ミルクの風味とコク、さらに熟成の旨みと白カビの芳香が心地よいチーズです。熟成が進むとクリーミーさは増しますが芳香が強まるので、慣れないときは熟成の若いもの、または脂肪分が多いタイプが良いでしょう。

おいしく食べるポイント

フレッシュなりんごを添えると口の中がさっぱりして新鮮なおいしさが感じられます。熟成のどの段階でも楽しめますが、加熱するなら熟成の若いものが扱いやすいでしょう。

歴史

白カビチーズはフランスのパリ近郊にルーツを持ちますが、200余年前、北西部ノルマンディのカマンベール村も新しく歴史をスタートさせました。日本では20世紀末に登場した大手製品で一気に知られるところとなりました。



ソフトな白カビチーズは、プレスせず、自重で水分を抜いていきます。

地元が支え、育てた

まろやかな白カビチーズ

北海道中札内村 十勝野フロマージュ

この土地と決めて
スタートを切った

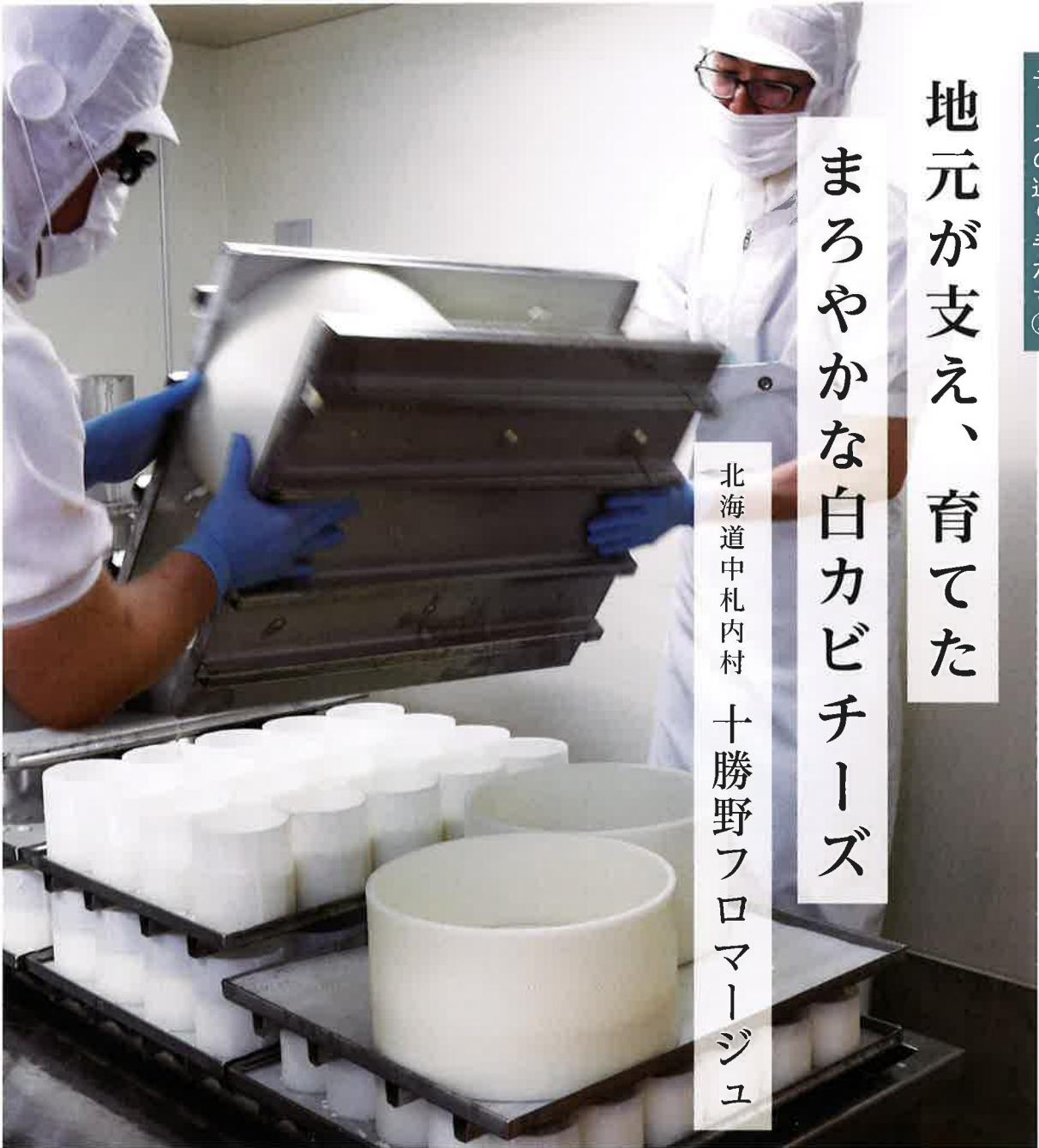
北海道十勝地方は、チーズ生産者が30軒以上あり、生産量は日本全国の7割を占めるというナチュラルチーズのメッカです。牛が過ごしやすい冷涼な気候と、牧草や飼料を育てやすい環境に恵まれているのが大きな理由でしょう。

赤部紀夫さんは、そんな十勝平野の中札内村の一画に2000年10月、チーズの工房を構えました。

大手乳業メーカーでチーズづくりがおもしろくなってきた3年目、他社が同等品を半額近くで出すようになり、赤部さんの会社はチーズ製造から撤退することを表明。「いやいや、絶対負けないものがつくれる」と自信があつた赤部さんは、不要になつた機材を譲り受け、会社を辞め、三男の貴紀さんと一緒にカマンベール主体のチーズ工房を立ち上げました。



北海道河西郡中札内村
西2条南7丁目2番地
Tel 0155-63-5070
<http://www.t-fromages.com/>
工房隣に建つ直売店。白カビを始めとする各種チーズ、乳製品のほかカマンベールソフト、アイスクリームなども楽しめる。





十勝野フロマージュの「ブリ・ド・トカチ」ができるまで



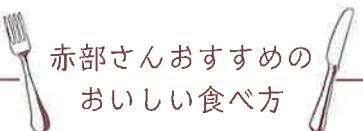
10

塩水から上げたら熟成庫に。ここで2日に一度反転させながら1週間熟成させます。



11

包装紙で丸ごと包んでさらに2週間熟成。このあと100gずつにカットして店頭に並べます。



「やっぱり切ってそのままが一番だね。
好みは赤ワインか辛口のスパークリング。
これに勝るものなしだって感じだなあ。」



6

カードをすくい集め、直径30cmの型に入れます。メッシュになっている側面からも水分は抜けます。



7

カードは自分の重みでじりじりと沈んでいきます。



8

型のまま上下を反転させると、平らな底面が上に。これを3回繰り返します。



9

翌日、型から抜いたら塩水に漬けて塩味を付けます。



1

前日に低温殺菌し、乳酸菌(スターー)を入れた牛乳に、翌日、凝乳酵素(レンネット)と白カビを入れます。



2

タンクの中でよく混ぜて、チーズバットに移します。



3

しばらくして、へらを差し入れてミルクの固まり具合をチェックします。一人で見極められるようになるまで3年!



4

固まったミルク(カード)を、ワイヤーカッターで縦に、横にとカットしていきます。



やさしくかき混ぜて、カードから水分(ホエイ)を放出させます。



a 土地の人々に支えられての今日。買いに来る顧客のはかに贈答品、ふるさと納税、JALの機内食、地元小中学校の給食へと声がかかる地元密着工房。 b 2010年の春、見学&セミナー設備を備えた製造施設を隣にオープンし、この直売店も一新しました。いまでは観光バスも学校団体もやってきます。 c/d 風見鶏ならぬ風見牛。十勝野フロマージュのトレードマーク。 e 左奥がブリード・トカチ、右がラクレット。左手前から右へバーポンウォッシュ、おいしいカマンベール、ベルネージュ、田楽みそ漬けカマンベール、右手前がクリームチーズ。カットされているのは、ブリード・トカチの120gポーション。 f 自社製カマンベールをたっぷり練りこんだ特製ソフトクリーム。一口目で「あ、チーズ」と実感できます。

場所の決め手は、立ち寄ったレストランの水のおいしさ。水道水でこの品質。そんな環境なら牛もきっとおいしい牛乳を出すはずだ、と思つたのです。

白カビチーズは、やめておけ

「私が最初にチーズを習った1990年代、フランスから指導に来ていたイブラント氏には『日本に白カビチーズはまだ早い。やめておけ』といわれたんだよね」と赤部さん。では、なぜ?

「白カビチーズが好きなんだよね。ところがつくると最初から最後まで難しいんだよ。カビが生きているからね。でも、そこが面白いし大手の白カビチーズに負けないとと思ったところなんだ。それに商品としても回転が速くていい」。

50代から夢中になつた白カビチーズづくり。「フランスでは白カビをチーズの表面に吹き付ける。牛乳に混ぜると苦みが出るっていうんだよ。でも、混ぜたの。そうしたらうまくいってね」。赤部さんの眼がうれしそうに笑います。

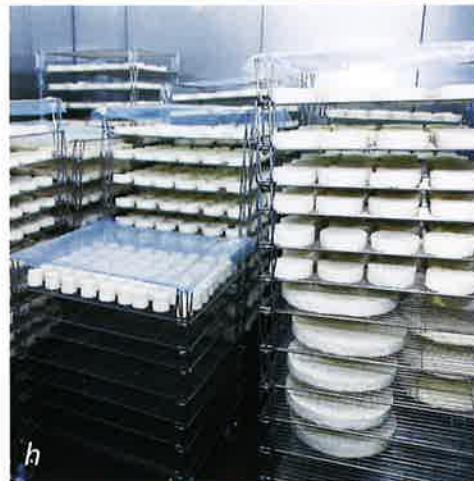
目指したのは日本人の口に合う、まるやかな白カビチーズです。まず顧客になつてくれたのが地元の人々でした。「この土地に受け入れてくれたこと、おいしい牛乳を届けてくれる酪農家と知り合えたこと、地元の産物としてあちこち



k



g



h



j



に紹介してくれたこと。一人じゃできなかつた。もう本当に人に感謝、感謝だよ」。

歴史をひも解くと、十勝は官主導だったほかの地域と違い、民間の開拓移民が力を合わせて開拓を進めた土地柄。だからこの地の人々は、今なお職業の垣根を越えて助け合うのかもしれません。

次の一步が始まっています

工房内の助け合いも順調に進んでいます。創業当時から製造の中核を担う貴紀さんは、かねてからつくりたかったラクレットの開発に近年成功し、十勝野フロマージュの枠を広げました。「次はブルー」と休む間もなく課題を出す会長の言葉も淡々と受けとめて、チーズという生き物をつくるのを面白がっている様子。

2012年から社長職を継いだ長男で元教師の順哉さんは「人を育てる教師の仕事も、十勝の象徴ともいえる乳製品を広める仕事も、どちらもやりがいのある地域貢献。先代が作り上げた味とブランドを磨き上げると同時に、昨今のチーズに応えられるようチーズの種類を増やしていきたい」と抱負を語ります。

掛け声の会長、舵をとる社長、確かなチーズをつくる工場長。3人の穏やかな調和が、まるで大地に根を張り、枝を茂らせ大木のような安定感を感じさせました。

》ウォッシュタイプ

濃厚な旨みに魅せられる

ウォッシュチーズ

Washed Rind Cheese



ウォッシュチーズと 彩り野菜のグリル

ウォッシュチーズは、焼くとソースのような旨みが楽しめます。ジャガイモ、人参、紫芋、カボチャは塩茹で、ズッキーニは油でいたため耐熱容器に。一口大に切ったウォッシュチーズをのせてオーブンでどろり。好みでクミンシードを振りかけてもよいでしょう。

特徴

表面を塩や地酒を含んだ水、または真水で定期的にこすり洗いするチーズです。納豆菌のような働きを持つリネンス菌の作用で独特の匂いと褐色がかった色が生まれます。

味わい

匂いからは想像できないほどのやさしさと、深いコクが味わえます。

おいしく食べるポイント

濃厚な味わいと力強い赤ワインはマリアージュの定番。火にかけると匂いはぐんとやわらぎ、これだけで魚や野菜のソースになります。匂いが苦手なら皮をはずしてください。

歴史

中世の修道院で育まれ、修道院で習った村人たちがつくり継ぎ、広めたチーズです。日本では匂いの優しいタイプからつくられ始めていますが、その歴史はまだ始まつばかりです。



周囲を繰り返し洗うことで独特的の匂いをはぐく
むリネンス菌が活発に働きます。



(左から時計まわりに) 那須ブラウン 28、りんどう 29、KASUGA 30

日本人がおいしいと思う

味と香りをつくる

栃木県那須塩原市 チーズ工房那須の森

お客様の声を聞きながら
チーズをつくる

「いらっしゃいませ、ご試食、どうぞ」。

チーズ工房那須の森で「那須ブラウン」の製造を担当する大島あゆみさんはこの日、工房での白衣姿のまま、慣れた受け答えで接客をこなしていました。

「うちは、手が空いている全員がお客様対応もします。会話からヒントをもらったり、おいしいって言ってもらうと、こちらも元気がもらえますし」。

ここ那須の森では、那須ブラウンを含めて3つのチーズに担当制をとっています。大島さんは先輩から那須ブラウンを引き継いで3年目。毎日、製造中に時間やpHなど、細かくノートにとっていますが、それでも毎回違うカードの固まり具合は、指の感触と見た目の記憶で経験を重ねていくしかありません。



栃木県那須塩原市戸田738-4
Tel 0287-73-5420
<https://nasunomori.jp/>
工房兼直売所は、那須高原近くの緑の茂る県道沿いに建つ。5種類の手づくりチーズは試食して購入することができる。スタッフの手描きの看板が目印。

那須の森の「那須ブラウン」ができるまで



9



10

翌日、1個ずつ重さをはかり、重量の1.8%の塩(ヒマラヤ産ピンク塩)をこすりつけ、反転させます。



11

熟成中は毎日、塩水で周囲を洗います(ウォッシュ)。雑菌を取り除くとともに、表面のリネンス菌を活発にするためです。



12

表面のウォッシュ作業と反転を3~4週間繰り返したら、「那須ブラウン」のできあがりです。



5

固まつたミルク(カード)をワイヤーカッターで縦に横に切り、静置して水分(ホエイ)を放出させます。



6

ていねいにかき混ぜたら、ホエイを1/4ほど捨て、代わりに湯を入れてさらに混めます。



7

カードをすくい集め、布を敷いた型に入れます。ここから15分おきに5回、6回目からは1時間ごとに3回上下を返します(反転)。



8回目で型から出します。



1

前日、近くの契約農場からブラウンスイスのミルクを運び込み、冷蔵保存します。



2

翌日の早朝、ミルクをチーズバットに移し、63℃で30分間、低温殺菌します。



3

34~35℃まで冷ましたら、チーズづくりに協力してくれる乳酸菌(スターター)を入れ、さらに1時間後、凝乳酵素(レンネット)を入れて固めます。



4

30~40分後、指を差し込んでミルクの固まり具合をチェック。



a 2019年春に新設して、転居してきた新工房。緑の森の中に建つシックな平屋建ての前には、無造作にミルク缶が置かれています。 b 作業の要所要所には必ず温度、pH、時間など数字を確認してノートをつけます。「この数字を見て、この先の作業を考えるんです」と大島さん c 一人1チーズを担当していますが、急ぐ作業は互いにヘルプに入れます。 d/e ただいま地元オリジナルチーズの試作中。栃木の伝統的な漬物から乳酸菌を分離してセミハードチーズをつくりたり、地酒・地ビールとの組み合わせも実験中。

一から最後まで担当すると、途中で生えてくるカビやリネンス菌の起こす変化も楽しみなんですよ」と話します。

日本人の味覚が変わってきた

那須の森の製造スタッフは、代表の落合一彦さん以外、4人すべて女性です。

「結果的にですが、チーズごとに相性のよいスタッフが担当になりました。チーズという生き物を相手に気配りのいる仕事は、女性が丁寧で、いいですね」。

そういう落合さんがこの工房を立ち上げたのは2008年。もともと農水省の研究者として全国の牧場を回り、ときにはチーズづくりも体験しながら「定年になつたら、ぜひ自分でおいしいチーズがつくりたい」と思いを温めていたそうです。

場所は全国でも有数の牛乳の産地である那須に決め、土地を借りてブラウンイスイスを飼い、今から5年前までそのミルクでチーズをつくっていました。できたチーズを背負って「食べてみてください」と近隣の店や商談会に顔を出すうち、生産量が増加。今はブラウンイスイスとホルスタインの2種類のミルクを購入し、チーズによって使い分けています。

順調な滑り出しに思われた工房でしたが、2011年の東日本大震災による原発事故では打撃を受けます。放射能の



大島さんおすすめ おいしい食べ方

「羊かんと合わせるのはいかがですか。ここではこしあんといもあんにしてみました。甘じょっぱくて、日本茶によく合うんですよ」。



f手前が直径約20センチの那須プラウン。時計回りにブリー・ド・那須(2018年ジャパンチーズアワード銀賞)、カチョカバロ、フィラータスティック、セミハードタイプの森のチーズ(同・最優秀部門賞受賞)。gブリー・ド・那須の熟成中。hセミハードタイプの森のチーズ。右手前の白いものは2週間。通常4カ月以上熟成させますが、8カ月、10カ月と熟成するとさらにコクが増します。iチーズ工房那須の森代表取締役 落合一彦さん(右)と、那須プラウン担当の大島あゆみさん(左)。「チーズづくりは新しい発見が次々あって楽しいです。いまは匂いをもっと楽しむことを目指しています」と大島さん。「自分の味覚を磨いて、自分がおいしいと思うチーズをつくってほしいね」と落合さん。



検査をし、証明書をつけて出荷することが2年間、続きました。
「でも、国産ナチュラルチーズを支持する人が増えてきているこの時代の風が味方してくれました。くせのあるウォツシユタイプを受け入れてくれる人が増えているのを見ても、日本人の味覚が急速に変わりつつあるのがよくわかります」。

食べ方の提案、大切です

那須の森の強みは、いまや落合さんから任せられている造り手たちの腕に加え、彼らが毎日お客様と対面して感想を聞きながらチーズをつくれること。さらにロットごとに試食するのはもちろん、他社製品の試食会や包装についての意見交換など、常に社内で情報の更新をしていることです。一方、買い物手にとつても、ここでつくっていると目視できるのは安心感につながっています。

今、落合さんが手がけているのは地元オリジナルのチーズづくり。和食の中に自然に存在して、日本酒にも合うチーズを誕生させたいと言います。

「食べ方を提案することも大切です。例えば那須プラウンは魚、あるいは地元名産のダイコンやカブを下煮したのにのせるオーブン焼きをおすすめします」。これもぜひ、お試しください。

ハードタイプ

おいしさ万能

ゴーダチーズ

Gouda Cheese

ゴーダチーズの ハンバーグ

ゴーダのコクと口当たりは、何にどう使っても外れのないおいしさです。いつものハンバーグを皿にのせ、ソースをかけて輪切りのトマト(皮をむく)をのせ、チーズをのせたらオーブンへ。出てきた瞬間からおいしそう!

(左上から時計まわりに)

ゴーダ 20 、DAI(大) 18 、イズモ・ラ・ルージュ 50



特徴

熟成期間が1ヵ月から長いもので48ヵ月と熟成を進めるタイプ。
まろやかな旨みが凝縮されて万人に愛される食卓の定番チーズ。

味わい

口当たりはマイルドでクリーミー。豊かなコクは、熟成にしたがって凝縮された旨みになっていきます。近年は長めの熟成ものが人気です。

おいしく食べるポイント

パンにはさむほか、料理やピザで加熱するとほどよい糸引きと旨みが相乗効果を見せます。旨みが濃厚なので、スライサーで薄く削り取ってそのまま舌の上でとろけるのを楽しむのもおすすめ。

歴史

13世紀にオランダ・ゴーダ村で生まれたチーズ。近代日本がチーズづくりの道しるべの一つとしました。20世紀末のピザブームの立役者にもなりました。



熟成は、空気を遮断した真空包装、またはワックスコーティングをして静かに進めます。

穩やかで、 すこやかなチーズをつくる



島根県雲南市 木次乳業

安全・安心のたべものづくり

今から約40年前、中国地方の山間部でいち早くナチュラルチーズづくりに着目した乳業メーカーがあります。戦後、日本の農業のあり方を模索し、安全で安心して食べられるものを生産し、消費者と直結した流通を目指して、百姓・佐藤忠吉氏が興した木次乳業です。

「乳」というたべものが本来持っている風味や性質を壊さないためにパスチャリゼーションという低温殺菌法を日本で初めて取り入れ、支持を得たのが1978年。この殺菌法であればチーズづくりに有用な微生物が生き残るため、同社はさっそくチーズづくりに着手します。

「すこやかな暮らしとともに在るたべものを作る」ことは同社の社是です。であれば、その製品は幼な子からお年寄りまで、すんなり食べやすいものでなければならぬ。そのラインナップを作り上



島根県雲南市木次町東日登228-2
Tel 0854-42-0445
<http://www.kisuki-milk.co.jp/>
7種のナチュラルチーズのほか、
バスチャライズ牛乳を核とする牛
乳・乳製品と、農産物や農産加工
品を製造販売。地元小売店はもと
より、全国に抱える支持者多数。

木次乳業の「イズモ・ラ・ルージュ」ができるまで



8 カードの固まりを型に入るようにカットしてミニゴーダの型に入れます。



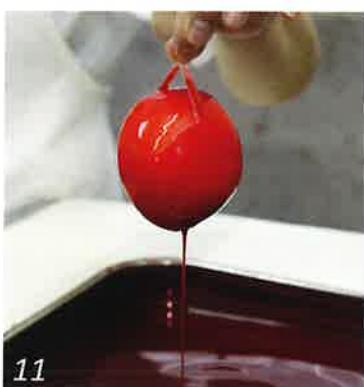
5 しばらく静置したあと、かき混ぜて、カードから水分(ホエイ)を放出させます。ここを機械に任せないのが木次乳業の伝統です。



9 型にふたをして円筒に入れます。1本に14個重ね入れたら上から重しをして約50分置きます。



10 水に漬けて一晩置き、翌日塩水に漬けます。その後、乾燥室に運んで表面を乾燥させます。



翌日、リボンテープを中央に回して白ワックス、次に赤ワックスの順に浸します。このまま2ヶ月熟成させたら出荷です。



1 チーズ用には、地域で最も高品質の牛乳を使っています。



2 タンクからチーズバットに注がれるまでの間に72℃15秒の低温殺菌(パスチャリゼーション)が終わります。pHを調べ、このあとの工程を考えます。



3 乳酸菌を入れて発酵をはじめ、その後、凝乳酵素(レンネット)を入れて固めます。



4 固まったミルク(カード)は、ワイヤーカッターで小さく切っていきます。



6 カードを集め、重しをして30分。



7 固まつたカードをていねいに四角くカットします。



a 木次乳業のある奥出雲地方は、急峻な山々に囲まれた中山間地。木次乳業の原乳は、この斐伊川流域に点在する酪農家から集められています。 **b/c** 新規就農希望者がいれば、会社をあげて応援。7年前にUターン就農を実現した大石亘太さんの「ダムの見える牧場」。ホルスタインのほかにブラウンスイスが山を歩いていました。 **d** 自社の「日登牧場」では、日本の地勢を考え、山岳牛のブラウンスイス種を日本で初めて農水省から乳牛として認めてもらい、導入。山を自由に歩かせる山地酪農を実現しています。 **e** 左上からモッツアレラチーズ、オールドゴーダ、2列目の左からカマンベール・イズモ、黒胡椒ゴーダチーズ、イズモ・ラ・ルージュ(ミニゴーダ)、手前左から、ヤマタノオロチーズ、ナチュラルスナッカー、プロボローネ。



「チーズは芸術家の仕事。あんたなら」。そう言われた川本さんは、入社1年でチーズ工房を任せられます。今から22年前のことです。そしてこの世界にコンテストがあると知って、燃えます。「そうだ、ここで天下とつてやる」。難しい。悔しい。その繰り返しのうちに、穏やかな味の定番「イズモ・ラ・ルージュ(ミニゴーダ)」をはじめ数種が次々と入賞。けれど、もつとインパクトのある製品で、もっと上の賞がとりたい。一ついいからここまでつくれる、というチーズで、実力を世間に見せたい。

技術力の証明は、会社にとつてもマイナスではありません。ついにその熱意が受け入れられ、川本さんは数年のうちに大型で長期熟成タイプの「オールドゴーダ」を完成させます。そして複数のコンテストで上位入賞を果たしました。

「でも、実はね」と川本さんは続けます。「そのころはもう、コンテストよりもっと大切なことがあると気が付いていた

げてきた佐藤氏が、一人の若者に目を付けます。東京でロックミュージシャンになる夢をあきらめ、故郷に戻り、入社してきた川本英一さんでした。

インパクトのあるチーズをつくりたい



f「朝、牛乳だったのが、夕方にはチーズになって感動した」。そんな初心を大切にする製造スタッフは川本さんのほかに男性2人と女性3人。 g本次乳業有限会社製造課課長代理 川本英二さん 1968年生まれ。「後に続く製造スタッフたちも葛藤の末に、穏やかなチーズをつくる意義にたどり着いてくれたらいいなと思っています」。「形を壊す。その先を思うと楽しくなる」と、ロック魂は今も健在の様子。 h/iワックスがけを待って乾燥中のイズモ・ラ・ルージュ(ミニゴーダ)と、12ヵ月以上熟成を待つオールドゴーダ。

川本さんおすすめのおいしい食べ方

「材料は、皮をむいたトマト大3個に水300ml、コンソメ小さじ2杯と塩少々。このスープに、イズモ・ラ・ルージュをスライサーで削って投入するんです。とろりとして、家族全員に大人気のスープです」。



「日常のたべもの」だからこそ、きちんととつくらなきや
んですけどね」。

「たべもの」は本来、人の健康を支えるためのもの。ならばすごいチーズをつくることこそが、自分の仕事ではないかと。それを確信したのは、川本さんが標準よりも小さく産まれてきた赤ちゃんの親になつたことでした。成長が遅く、病気がちなわが子を見守る毎日は薄氷を踏むような思いの連続。健康を思つて「牛乳を飲め、チーズを食べろ」と言い続けていました。そんなある日、たまたまテレビで病を抱える幼な子のドキュメンタリーを見ます。一口を運ぶ親の思いに共感していた時、なんとその母親の後ろに本次の乳製品が…。あ、そうか。自分がつくっているのはそういうたべものだつたのか。

「うちは健康のためにチーズをつくりているのだから、僕らの役割はチーズのハードルを下げ、入り口を広くすることなんですよ。毎日、白いご飯と一緒にチーズがあるような食卓や食べ方を、皆さんがどんどん発信してくれるようになります」と思つています」。

10年かけた葛藤の末の着地点でした。

チーズ
だからできる

簡単!! おいしい!!

タイプ別チーズアレンジ



リコッタのトースト with 黒胡椒

材料 リコッタ オリーブオイル 食パン(8~6枚切り)
ハチミツ 黒胡椒

作り方

1. 食パンにオリーブオイルをぬり、リコッタをのせます。
2. 上からハチミツをかけます。
3. そのまま軽くトーストして、取り出したら黒胡椒をふってできあがり。

このタイプのチーズはみずみずしく、さわやか、そのうえ変幻自在の素材です。崩して混ぜて、形を整えて。パーティから普段の朝食まで、オールラウンドに使ってください。



ブリ&フルーツジャム

材料 ブリ フルーツジャム

作り方

1. よく冷えたチーズを切って、ジャムを添えます。



白カビタイプの おいしいアレンジ

周囲が茶色くなるほど熟成を進め、中がとろりとなつたところを楽しむのもひとつですが、日本では若めの熟成が人気。あっさりとした味わいだからこそ、ちょっと個性のある和洋の食材とも不思議によく合うのです。

チーズはそれだけでおいしい完成品。スプーンでそのまま、切ってそのまま、で十分楽しめます。でも、「もつと楽しみたい!」と思ったとき、こんなアレンジはいかがでしょう。トースト以外は火を使わず、どこでもできるお手軽レシピ。チーズの食べ方って、実はこんなに簡単で自由なんだと、ぜひ実感していただきたいです。

※材料はすべて好みの分量で



クリームチーズボール

材料 クリームチーズ 青のり ゴマ(黒)
パプリカパウダー ※ほかにカレー粉などもよい。

作り方

1. クリームチーズをラップで包んでボール状にします。生地がゆるく軟らかかったら冷やします。
2. 小さな器のそれぞれに青のり、ゴマ、パプリカパウダーを別々に入れ、ラップをほどいた1.にまぶせばできあがり。



モツツアレラの黒蜜かけ

材料 モツツアレラ 黒蜜 きな粉

作り方

1. モツツアレラを袋から出し、水気をとります。
2. 器に黒蜜を敷き、1.をのせ、上から黒蜜ときな粉をかけます。



カマンベールのふりかけ風味

材料 カマンベール 好みのふりかけ セルフィーユ

作り方

1. カマンベールを適当な大きさに切り、断面に好みのふりかけをまぶします。
2. 上に、緑のアクセントを飾り、できあがり。



カマンベールのバジルサンド

材料 カマンベール
マスカルポーネ(またはクリームチーズ)
バジルペースト ピンクペッパー

作り方

1. カマンベールを上下2枚に切り分けます。
2. マスカルポーネとバジルペーストを約1:1の割合で混ぜ合わせ、1.にはさみます。
3. 適当な大きさに切り、切り口にピンクペッパーを飾ります。

青カビタイプの おいしいアレンジ

ツンとした青カビ独特の香りと刺激が病みつきになるこのタイプは、塩分もやや強め。甘いものとのコントラストがたりません。甘酸っぱさが凝縮されたドライフルーツとの相性も絶妙ですが、パンがあれば一層豊かな味わいになります。



材料 ブルーチーズ いちじく クルミ

- 作り方 1. 水洗いしたいちじくを皮ごと切れます。
2. ブルーチーズをよく冷やして薄く切り、1.の上にのせればできあがり。好みのナッツを添えても。



材料 ブルーチーズ ぶどうパン

- 作り方 1. 軽く焼いたぶどうパンにブルーチーズをぬり、再度オーブントースターで軽く焼きます。



材料 ブルーチーズ バニラアイスクリーム

- 作り方 1. バニラアイスをスプーンでくい、形を整えて器に入れます。
2. ブルーチーズをよく冷やして薄く切り、1.の上にのせればできあがり。
しっかり混ぜながらいただくのがおすすめです。

※材料はすべて好みの分量で

ウォッシュタイプの おいしいアレンジ

表皮から強い匂いを発するチーズですが、国産ウォッシュは日本人の嗜好を反映して、匂いの優しいものがほとんどです。それでも口に含めば想像以上にコクが深く、クリーミーさが広がります。



材料 ウォッシュチーズ ドライアブリコット(乾燥あんず)または干し柿

作り方 1. ウォッシュチーズを食べやすいサイズに切って器に並べます。
2. 上に、ドライフルーツを刻んでのせます。



材料 ウォッシュチーズ 黒胡椒
パプリカパウダー 抹茶 カレー粉

作り方 1. ウォッシュチーズを同じ大きさに切りそろえます。
2. 平らな皿に1.のチーズを3個ずつ並べ、ラップで一部を覆い、茶こしに入れた黒胡椒(または抹茶、パプリカパウダー、カレー粉など)を上からふるいかけます。
3. ていねいに別の器に盛り替えます。

特集II

チーズ
だからできる
簡単!! おいしい!!
タイプ別チーズアレンジ

シェーヴルタイプの おいしいアレンジ

独特の風味と、熟成の若さからくるフレッシュな酸味がさわやかです。オイルを足したり甘みを足すというアレンジは、いかがでしょう。



シェーヴルのラムレーズンのせ

材料 シェーヴルチーズ ラムレーズン ハチミツ 黒胡椒
あればレモン(スライス)・パセリ

- 作り方**
- 皿の上にハチミツで筋を描き、黒胡椒を振りかけます。皿を返して、余分な胡椒を払いします。
 - 1.の上に切ったシェーヴルチーズを置き、粗く刻んだラムレーズンをのせます。



シェーヴルの一口サラダ

材料 シェーヴルチーズ セロリ
オリーブオイル あればハーブ(フェンネル)

- 作り方**
- シェーヴルチーズを薄めにカットし、器に盛ります。
 - スライスしたセロリをのせ、上からオリーブオイルをかけます。

特集II

チーズ
だからできる 簡単!! おいしい!!
タイプ別チーズアレンジ

※材料はすべて好みの分量で

最も扱いやすく、間違いのないおいしさが約束されるチーズです。碎いてよし、切ってよし。そのほかおろしたり、スライサーでスライスしても食感が変わるので、口溶けの違いがおいしさの違いにつながります。

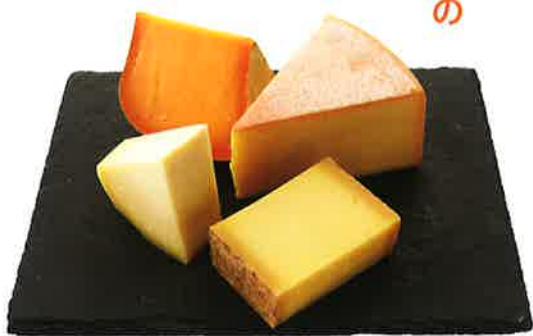
セミハードタイプの おいしいアレンジ



材料 ハードチーズ(砕けそうなくらい硬いタイプ)
バルサミコ酢(長熟、または煮つめても)

作り方

- チーズを専用ナイフ(P45)かフォークなどで一口サイズに碎きます。
- 器に入れ、上からバルサミコ酢をかけます。



材料 セミハード・ハードチーズ
ゼリー菓子(パット・ドゥ・フリュイ、フルーツゼリー)

作り方

- チーズを薄く、全体が同じ厚さになるように切ります。
- ゼリー菓子も同様に切り、間に挟みます。
- 好きなサイズにカットして、器に並べます。



材料 セミハード・ハードチーズ ハチミツ ナッツ
ピンクペッパー

作り方

- 碎いたナッツ、ピンクペッパーとハチミツを合わせ、1時間ほど置いてなじませます。
- キューブ状に切りそろえたチーズを器に入れ、1.をかけます。

* 1.を作り置きする場合はビンに詰めてください。

チーズが楽しくなる道具

チーズは、いつもの包丁とまな板でも切れます。でも、もし新しいチーズグッズを1つ手に入れたなら、きっと新しい世界が1つ、手に入れます。さすが専用グッズは、チーズがきれいに心地よく切れます。きれいに切れたチーズは、口当たりも、味わいも違います。さあ、まずはこここのどれか1つから始めませんか。きっとその道具のためにチーズが買いたくなってしまいますよ。



●チーズナイフ (硬いチーズ用 通称「ハードナイフ」)

硬いチーズには、刃が長く、握りもしっかりした両刃のナイフが最適です。先端は、チーズを刺して皿にのせるときに使います。

切
る



●チーズナイフ(ソフトチーズ用)

刃が細かいソコギリ状になっているので、外皮のある軟らかいチーズでも形をつぶすことなく切ることができます。刃の腹に窓が開いているのでチーズがくっつきにくいのも利点です。ある程度硬いものも切れるので応用が利く万能型として知られています。



崩れやすい青カビタイプや水気の多いソフトなチーズなどに最適です。チーズに無駄に圧力をかけずきれいに切れますが、あまり硬いチーズには向きません。



●ギロチン
専門店ではロックフォールなど青カビチーズ用として使われています。

おろす



● グレーター

昨今、人気の高いキッチングッズ。果物や薬味をおろしたり削ったりできるが、チーズもおろせます。粉にしたり、シュレッドタイプにしたりと1本で万能に使えます。

碎く



● アーモンドナイフ

ハードタイプのチーズを碎くのに使います。チーズの断面が不規則になるため、ソースも絡みやすく、また、表情も出ます。つまんで食べるタイプのチーズに最適です。

スライスする、
削り取る



● スライサー

ハードタイプのチーズを薄く削り取るときに使います。裏についている刃をチーズにあてて引きます。



● チーズカーラー

チーズを芯棒に差し込んで固定させ、ハンドルを回してチーズを上面から削っていきます。軽やかなフリルのように薄く削り取れることで知られています。

● ラクレット
オーブン

チーズの断面に電熱器で熱を与え、溶かし、焦がすオーブン。チーズが溶けたら傾けてその断面をナイフで皿に落としてサービスします。様々なタイプがありますが、写真は2個同時にセットできる業務用。



力ラダにうれしいチーズのお話

チーズは、本来、動物の赤ちゃんが成長していくためのミルクを人間が分けてもらい、自然の力を借りて形にし、何千年とつないできた食べ物です。

近年、その中で私たち人間にとつて「有効に働いてくれる成分」が次々と見つかっています。

美肌作りの味方です！

チーズにはビタミンAやビタミンB₂が豊富に含まれています。

脂溶性のビタミンAは、原料のミルクから濃縮されてチーズまで移行し、皮膚やのどなどの粘膜を正常に保つうえに、免疫力を高めるのに効果あり。一方ビタミンB群は水溶性のため、チーズの製造過程でホエイとともに流れ出てしまいますが、熟成過程で微生物によって新たに作られます。とりわけ「発育のビタミン」と言われるビタミンB₂は皮膚や髪、爪などの再生にも関与します。

つまり、チーズはイキイキ美肌の強力な助っ人なのです。

牛乳でおなかがゴロゴロする人も、チーズなら大丈夫

牛乳を飲むと、どうもおなかの調子が悪い、という人を「乳糖不耐症」といいます。これは牛乳の中にある乳糖を小腸がうまく分解できないために起こる症状で、日本人の70%以上が該当しています。

でも、チーズなら大丈夫。製造過程でそのほとんどがホエイと一緒に流れ出て、わずかに残る5%程の乳糖も熟成させれば乳酸菌が分解してくれるのです。



チーズは太る？ 太らない？



脂肪の含有量を見て、こう心配する人は多いかもしれません。しかし、一定のエネルギーと栄養素を摂る効率としてみると、チーズは脂肪以上にタンパク質、カルシウム、カリウム、ビタミンB群が豊富で有効な食品なのです。

食べすぎなければ、かえって効率よく栄養は摂れて脂肪摂取は少なくてすみます。さらに、チーズ中のカルシウムと、ある種のペプチド(タンパク質)とビタミンB₂が体脂肪の燃焼を促し、肥満を抑制するという報告もあります。

カルシウムを効率的に 吸収するなら、チーズです

我が豊かな日本にあって、日本人に慢性的に不足しているのがカルシウムです。カルシウムは骨や歯の材料になるだけでなく、血液の凝固や筋肉の収縮活動、血圧降下、神経の伝達、イライラ防止など様々な活動に関与しています。とりわけ出産前後は母子ともに健康な骨と歯をつくるために、通常以上に意識してカルシウムを摂る必要があります。

チーズの中に豊富にあるカルシウムは、チーズの製造中に溶け出さないだけでなく、人体での吸収率がとびぬけて優秀です。同じようにカルシウム含有量が多いといわれる小松菜が19%、小魚が30%というのに比べチーズの吸収率はなんと40～55%。チーズの熟成過程にできるカゼインホスホペプチド(CPP)が腸管でカルシウムの吸収を助けていて、カルシウムは濃縮された理想的な形態で腸管から大量に吸収される

と考えられています。

カルシウムをしっかりと吸収できると、神経が静まつてストレスが抑制され、血圧も下がり、骨もしっかりとできて骨粗しそう症の防止効果が期待できます。健康生活の早道こそチーズ、なのです。

チーズで虫歯予防まで？

硬いチーズを食べると、抗菌物質を含む唾液の分泌が多くなり、歯のエナメル質の溶解が抑制されることがわかつてきました。最近ではWHO(世界保健機関)も、チーズの虫歯予防効果を認めています。

胃・十二指腸潰瘍が心配な方へ

チーズや乳製品は、痛風に大敵のプリン体が少ないうえに、尿をアルカリ性に保つ働きがあつて痛風の予防に効果があります。

また、チーズは食後の血糖値上昇が穏やかな低GI食品でもあり、適量の摂取は糖尿病を軽減する可能性があります。

昨今、青カビチーズの遊離脂肪酸が胃潰瘍の原因菌であるピロリ菌を抑制することで話題をさらいましたが、チーズはもともとストレスを抑制するカルシウムや、傷んだ粘膜を修復するタンパク質が豊富な食品です。胃腸の弱い方にこそ、ぜひ、お試しいただきたいですね。

※これらのほかにも、チーズの有効な働きは、次々と科学的な解明が進んでいます。

日本のナチュラルチーズ工房 50

日本でナチュラルチーズをつくっている工房は、製造者一人の個人規模から大手乳業会社工場まで入れて300軒を超えてます。そのうちここでは誌面の都合上、ナチュラルチーズ製造販売に積極的に取り組み、品質向上のためのチーズコンテストへ挑戦している工房や、地域で特色のあるチーズ工房をピックアップして掲載しました。

※掲載している情報は、2019年8月現在のものです。

09 Japacheese Asahikawa

フェイスブックページ有
〒070-0037 北海道旭川市7条通7丁目33-69 買物公園
Tel:0166-56-7849 Fax:0166-56-2919

10 旭川あらかわ牧場

フェイスブックページ有
〒071-1172 北海道旭川市江丹別町拓北582-4
Tel:0166-73-2107 Fax:0166-73-2107

11 横市フロマージュ舎

<http://yokoichicheese.com/>
〒075-0041 北海道芦別市本町1077
Tel:0124-22-2007 Fax:0124-22-0869

12 ハッピネスデーリィ

<http://happiness-dairy.com/>
〒083-0002 北海道中川郡池田町清見103-2
Tel:015-572-2001 Fax:015-572-2012

13 チーズ工房チカブ

<http://www.chikab.jp/>
〒086-0072 北海道根室市川口54-3
Tel:0153-27-1186 Fax:0153-27-1186

14 チーズ工房 白糠酪恵舎

<http://rakukeisyaya.jp/>
〒088-0342 北海道白糠郡白糠町茶路東一線116番地11
Tel:01547-2-5818 Fax:01547-2-5819

15 十勝野フロマージュ

<http://www.t-fromages.com/>
〒089-1332 北海道河西郡中札内村西2条南7丁目2番地
Tel:0155-63-5070 Fax:0155-63-5071

16 半田ファーム

<http://handafarm.com/>
〒089-2106 北海道広尾郡大樹町下大樹198番地
Tel:01558-6-3182 Fax:01558-6-3181

01 新札幌乳業

<https://www.shinsapporo-milk.co.jp/>
〒004-0004 北海道札幌市厚別区厚別東4条1丁目1番7号
Tel:011-897-1661 Fax:011-897-1670

02 山田農場 チーズ工房

<http://yamadanoujou.blog.fc2.com/>
〒041-1353 北海道龜田郡七飯町字上軍川900-1
Tel:0138-67-2133 Fax:0138-67-2133

03 クレイル

<http://shop.clair-cheese.com/>
〒045-0032 北海道岩内郡共和町老古美320-3
Tel:0135-62-7457 Fax:0135-62-8585

04 川瀬チーズ工房

フェイスブックページ有
〒049-3521 北海道山越郡長万部町字長万部431-14
Tel:01377-6-7280 Fax:01377-6-7280

05 牧家

<https://www.bocca.co.jp/>
〒052-0002 北海道伊達市乾町201番地292
Tel:0142-21-1888 Fax:0142-22-3388

06 ASUKAのチーズ工房

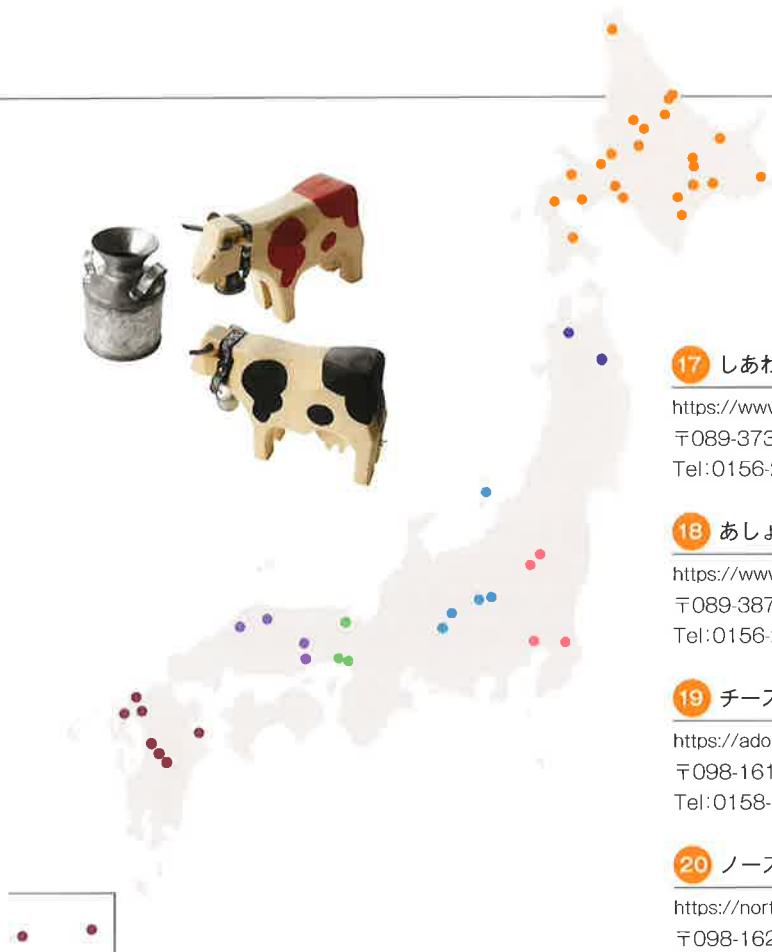
<https://www.asuka-cheese.com/>
〒054-0015 北海道勇払郡むかわ町汐見281
Tel:0145-42-5416 Fax:0145-42-5416

07 プロセスグループ夢民舎

<http://www.muminsha.com/>
〒059-1501 北海道勇払郡安平町早来大町141番地
Tel:0120-603-048 Fax:0145-22-2439

08 米村牧場チーズ工房プラツツ

<http://yonemura-farm.com/>
〒067-0052 北海道江別市角山555-4
Tel:011-384-6288 Fax:011-384-6288



26 CHEESE STAND

<https://cheese-stand.com/>
〒150-0047 東京都渋谷区神山町5-8 1F
Tel:03-6407-9806 Fax:03-6407-9807

27 新利根チーズ工房

フェイスブックページ有
〒300-0616 茨城県稲敷市東大沼うし新田1510-6
Tel:0299-94-3004

28 チーズ工房那須の森

<https://nasunomori.jp/>
〒325-0114 栃木県那須塩原市戸田738-4
Tel:0287-73-5420 Fax:0287-73-5419

29 那須高原今牧場 チーズ工房

<https://ima-cheese.com/>
〒325-0304 栃木県那須郡那須町大字高久甲5898
Tel:0287-74-2580 Fax:0287-74-2585

30 ボスケソチーズラボ

フェイスブックページ有
〒384-2205 長野県佐久市春日2208-2
Tel:050-1170-2575 Fax:050-1170-2575

17 しあわせチーズ工房

<https://www.shiawasecheese.com/>
〒089-3737 北海道足寄郡足寄町茂喜登牛141-4
Tel:0156-26-2585 Fax:050-3730-5946

18 あしょろチーズ工房

<https://www.jaasyoro.jp/>
〒089-3873 北海道足寄郡足寄町中矢673-4
Tel:0156-25-7002 Fax:0156-25-7002

19 チーズ工房 アドナイ

<https://adonaicheese.stores.jp/>
〒098-1613 北海道紋別郡興部町興部914-12
Tel:0158-82-3133 Fax:0158-82-2453

20 ノースプレインファーム

<https://northplainfarm.co.jp/wp/>
〒098-1622 北海道紋別郡興部町字北興116-2
Tel:0158-88-2000 Fax:0158-82-4005

21 工房レティエ

<https://www.koubou-letrier.com/>
〒098-4101 北海道天塩郡豊富町福永
Tel:0162-82-1300 Fax:0162-82-1300

22 ひがしもこと乳酪館

<http://nyurakukan.com/>
〒099-3244 北海道網走郡大空町東藻琴409番地の1
Tel:0152-66-3953 Fax:0152-66-3962

23 月のチーズ

ホームページ無し
〒099-5614 北海道紋別郡滝上町札久留
Tel:0158-29-2852 Fax:0158-29-2852

24 弘前チーズ工房 カゼイフィーチョ・ダ・サスイーノ

<http://dasasino.com/>
〒036-8182 青森県弘前市土手町62-1
Tel:0172-33-2139 Fax:0172-33-2139

25 くずまき高原牧場

<http://kuzumaki.jp/>
〒028-5402 岩手県岩手郡葛巻町葛巻40-57-125
Tel:0195-66-0211 Fax:0195-66-0755

41 吉田牧場

ホームページ無し

〒709-2411 岡山県加賀郡吉備中央町上田東2390-3
Tel:0867-34-1189 Fax:0867-34-1449

42 糸島ナチュラルチーズ製造所 TAK

<https://www.itoshima-cheese-tak.com/>
〒819-1334 福岡県糸島市志摩岐志63-10
Tel:092-328-1076 Fax:092-328-1076

43 ミルン牧場

<http://www.milne-farm.jp/>
〒849-0931 佐賀県佐賀市鍋島町蛎久883
Tel:0952-32-1777 Fax:0952-33-1847

44 さとむら牧場 チーズ工房 Fiore

<http://satomurafarm.com/>
〒857-0122 長崎県佐世保市里美町1598
Tel:0956-46-1809 Fax:0956-46-1809

45 らくのうマザーズ 阿蘇ミルク牧場

<http://aso-milk.jp/>
〒861-2404 熊本県阿蘇郡西原村河原3944-1
Tel:096-292-2100 Fax:096-292-2107

46 山の未来舎

<https://www.yamanomilk.com/>
〒861-3911 熊本県上益城郡山都町菅尾242
Tel:0967-83-1077 Fax:0967-83-1087

47 玉名牧場

<http://www.tamanabokujo.jp/>
〒865-0009 熊本県玉名市三ツ川1024-2
Tel:0968-74-9248 Fax:0968-74-9381

48 木村山羊牧場

<http://yagi-kimura.com/>
〒879-2201 大分県大分市佐賀関1380-2
Tel:097-575-2470 Fax:097-576-7610

49 宮古島チーズ工房

<https://www.island-cheese.com/>
〒906-0101 沖縄県宮古島市城辺字保良344-9
Tel:0980-77-8064 Fax:0980-77-8065

50 まあじゅんのチーズ工房

<https://maajun.com/>
〒907-0014 沖縄県石垣市新栄町10-3
Tel:0980-82-7207 Fax:0980-82-7207

31 長門牧場

<http://nagatofarm.com/>
〒386-0601 長野県小県郡長和町大門3539-2
Tel:0267-55-6969 Fax:0267-55-7327

32 清水牧場チーズ工房

<http://www.avis.ne.jp/~svarasa/>
〒390-1611 長野県松本市奈川51
Tel:0263-79-2800 Fax:0263-79-2801

33 エイチ・アイ・エフ 開田高原アイスクリーム工房

<https://www.hif.jp/>
〒397-0301 長野県木曽郡木曽町開田高原末川4411-9
Tel:0264-42-1133 Fax:0264-42-3306

34 佐渡乳業

<http://sadonyugyo.com/>
〒952-1211 新潟県佐渡市中興122-1
Tel:0259-63-3151 Fax:0259-63-3152

35 丹後ジャージー牧場ミルク工房そら

<https://www.tango-jersey.co.jp/>
〒629-3441 京都府京丹後市久美浜町神崎411
Tel:0772-83-1617 Fax:0772-83-1677

36 レチェール・ユゲ

<https://www.yugefarm.com/>
〒651-1243 兵庫県神戸市北区山田町下谷上西丸山5-2
Tel:078-581-3220 Fax:078-581-2620

37 六甲山牧場 チーズ工房

<https://www.rokkasan.net/>
〒657-0101 兵庫県神戸市灘区六甲山町中一里山1-1
Tel:078-891-0185 Fax:078-891-0185

38 しまね おおなんチーズ工房

<http://ohnan-cheese.jp/>
〒696-0313 島根県邑智郡邑南町山田75-1
Tel:0855-83-0007 Fax:0855-83-0007

39 木次乳業

<http://www.kisuki-milk.co.jp/>
〒699-1323 島根県雲南市木次町東日登228-2
Tel:0854-42-0445 Fax:0854-42-0400

40 ルーラルカプリ農場

<https://yagimilk.com/>
〒709-0635 岡山県岡山市東区草ヶ部1346-1
Tel:086-297-5864 Fax:086-297-6767

牧場、チーズ工房を訪ねてみよう !!

でも、その前に…

事前に、見学可能か確かめて

牧場やチーズ工房はどこもが見学を受け入れているわけではありません。

動物たちの病気や食べ物製造の衛生面など、行政指導がとても厳しくなっています。

また、仕事での視察か見聞を広めるためなのか、主旨や目的を伝えて、返事をもらってから出かけましょう。



時間は守ろう

都市部と山間部などでは道路事情が違います。また、牧場やチーズ工房は早朝から夜遅くまで一定のリズムで仕事をしています。受け入れ可能な時間帯を確認して、早朝などの無理な時間帯は避け、道路事情など、余裕をもってスケジュールを組みましょう。

服装も、気をつけて

長いスカート、サンダル履きは避けましょう。土が付きやすい一方で衛生管理は厳しい環境です。自分たちの履物で施設を汚すことのないように気をつけ、また、製造現場に入れていただく時は長い髪は束ねるようにしましょう。

撮影前に、「いいですか？」と聞こう

写真および動画は、必ず撮影する前に許可を取りましょう。また、撮影したものをSNSやブログ、紙媒体などで公表することも、訪問先の許可を得るようにしましょう。

また、撮影に夢中になって、ついうっかり立ち入り禁止区域に踏み込んだり、道具に触ったりしないように気をつけたいものです。

見学には、お礼の気持ちを

見学させてもらったら、必ずお礼の気持ちを表しましょう。

一番のお礼は、そこでつくられた乳製品を購入したり、飲食することです。しかし、それができるかどうかはその工房によるので、見学の申し込みの時に確認しておくといいですね。

[制作] ■編集:有限会社たまご社 ■取材・執筆:松成容子 ■写真:山本明義 高木隆成 南都礼子
■デザイン:佐藤暢美(株式会社ツー・ファイブ) ■イラスト:三好貴子

[制作協力] ■料理作成:小野孝予(P.14、20、26、32) 榎田規夫(P.38~43)
■撮影協力:自由学園那須農場 ■写真提供:マザーズファーム 清水牧場 坂本 嵩



チーズのおいしさ伝えます

発行 NPO 法人 チーズプロフェッショナル協会 CHEESE PROFESSIONAL ASSOCIATION

〒101-0047 東京都千代田区内神田 1-18-1 イワカタビル 3F
TEL 03-3518-0102 FAX 03-3518-0103 www.cheese-professional.com

令和元年度国産乳製品等競争力強化対策事業（国産チーズ競争力強化支援対策事業）独立行政法人農畜産業振興機構後援