

11月11日はチーズの日

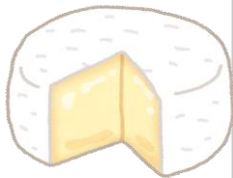
毎年11月11日はチーズの日です。チーズの事をより知ってもらい、もっとチーズに親しんでもらうことを目的に、1992年にチーズ普及協議会と日本輸入チーズ普及協会が制定しました。

チーズは大きく分けて2種類あります。乳を固めて発酵熟成させた「ナチュラルチーズ」と、「ナチュラルチーズ」を粉砕して乳化剤などを加えて乳化させ、加熱溶融して成型した「プロセスチーズ」があります。



チーズはどうして伸びるの？

チーズが伸びる理由は、原料である生乳に多く含まれる「カゼイン」というたんぱく質が大きく関わっています。ゆで卵を想像すると分かりやすいように、通常たんぱく質というのは熱が加わると固まってしまいます。しかし、「カゼイン」は鎖がつながったような網目状の繋がりを形成しており、加熱すると柔らかくなって伸びる珍しい性質をもっています。網の中には脂肪球と呼ばれる脂肪の粒があり、加熱すると溶けて流れ出ていきます。そのため加熱すると網目の中に隙間ができ、力を加えた方向にチーズが伸びるのです。伸びやすいチーズの代表的なものは「モッツァレラチーズ」や「ゴーダチーズ」です。「ゴルゴンゾーラ」「カマンベールチーズ」などの熟成型のチーズは、熟成によりたんぱく質が分解され、伸びる性質が失われています。



五味を感じて減塩しましょう

近年、単身世帯の増加や女性も働く社会となり外食や中食が増え、食塩摂取量は「日本人の食事摂取基準(2020年版)」による、食塩相当量としての摂取目標量男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満を大きく上回っています。塩分過多は高血圧や、様々な病気のリスクを高めます。



味覚を利用した減塩のポイント

酸味や旨味は簡単に減塩対策ができる味覚の一つです。また、香りや香辛料のアクセントもぜひ取り入れてみて下さい。

- ◆酸味の利用…レモン、すだち、ライム等の柑橘類を料理にかける。酢をかかせる。酸味を感じることで、酸っぱさが際立ち塩分を控えられる効果があります。
- ◆旨味の利用…昆布、鰹節、煮干し、椎茸などのだしを利用する。旨味をかかせることで薄味でも格段に美味しく食べられます。(市販の顆粒だしは塩分が含まれている為注意が必要です)
- ◆香辛料の利用…胡椒や唐辛子、カレー粉を加える。料理にアクセントが加わります。
- ◆香味野菜やハーブの利用…生姜やにんにく、大葉、葱、ローズマリー等を料理に使用する。香りや風味で塩分を抑えられます。

