



酪恵舎&グッチーズいち押し!

チーズ料理 レシピ



Contents



はじめに 3

酪恵舎&ゲッチーズいち押し!
チーズ料理レシピ



シンプルなおつまみ

チーズの盛り合わせ	5
ハイジパン	6
豆サラダ	7
しらすのブルスケッタ	8
モンヴィーゾのクッキー	9



前菜 & スープ

柳たことほうれん草のモッツアレッタサラダ ...	10
モッツアレッタのサラダ2種	11
オニオングラタンスープ	12
モッツアレッタと生ハムのフライ	13
なすのサンドウィッチ	14
蒸し野菜のトーマのせ	15
ロビオーラのクリームシチュー	16



パスタ & リゾット

モッツアレッタとミニトマトの冷製パスタ	18
モンヴィーゾときのこのパスタ	19
モンヴィーゾのリゾット	20
北のガレット	21



しっかりごちそう

チーズステーキ	23
牡蠣とロビオーラのオープン焼き	24
きゃべつとチーズのグラタン	25
仔羊のステーキ トーマのせ	26
若鶏の丸焼き チーズきのこソース	27
ロティ・ド・ブッフ ロビオーラと山わさびのソース ...	28
カンネローニ・コン・ミートソース	29
チーズフォンデュ	31
フォンデュパーティーを開こう!	33
・チーズ職人のつぶやき	17
・チーズ職人のつぶやき	22
・チーズ職人のつぶやき	30

ピッコロ・ジェルマーノが教える
チーズの楽しみ方! 35

どうやってつくっているの?
チーズができるまで 37

酪恵舎のチーズたち 39

インデックス 40

あとがき 41

ピッコロ・ジェルマーノ

〈酪恵舎のイメージキャラクター〉



私たちにイタリアチーズを教えてくれたのは、
メラーノ・ジェルマーノさん。
私たちはジェルマーノさんを目標に日々チーズを作る、
ピッコロ・ジェルマーノ!



チーズの盛り合わせ

いつものチーズプラトーにひと工夫。コーニャはチーズのためのジャム。
ロビオーラやモンヴィーゾに合わせてどうぞ。



材料（2人分）
＊調理時間10分

リコッタ…30g
スカモルツァ熟成…30g
トーマ・シラヌカ…30g
モンヴィーゾ…30g
ロビオーラ…30g
コーニャ…適量

◆ロビオーラのり巻
ロビオーラ…適量
のり…適量

作り方

- 1 各種チーズを食べやすいサイズに切る（1カット10g位）
- 2 ひと口大にカットしたロビオーラは、のりで巻く
- 3 時計回りに、塩味の薄い順からリコッタ、スカモルツァ熟成、トーマ・シラヌカ、モンヴィーゾ、ロビオーラの順に並べる

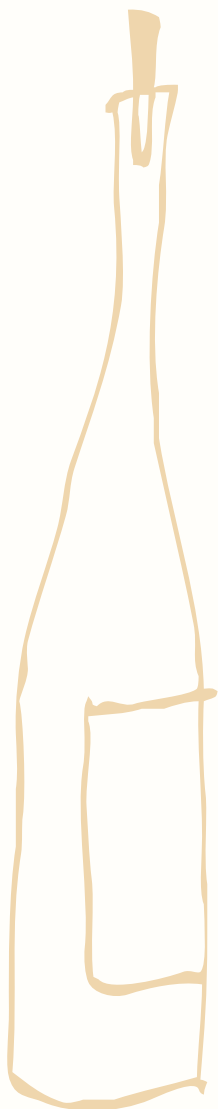




シンプルなおつまみ

ハイジパン

フランスパンにとかしたチーズをのせるだけ。簡単なのに極上の一品です。



材料（2カット分）
＊調理時間10分

フォンデュチーズ…35g
スカモルツァ…15g
フランスパン…2カット
黒コショウ…少々
塩…少々
ガーリックパウダー…少々



作り方

- 1 3cmくらいの厚さに切ったフランスパンをフライパンで両面あぶる
- 2 フライパンのあいているスペースでフォンデュチーズと粗みじん切りにしたスカモルツァをとかし混ぜ、黒コショウ、塩をふる
※もんじゃ焼き用のへらなどを使うと便利です
- 3 とかしたチーズの2分の1ほどを1枚のパンにのせ、好みにガーリックパウダーをふる



とかしたチーズをまぜながら、ふわりとしてきたらのせ時です。
長く焼きすぎると焦げて硬くなってきてしまうのでご注意ください！



豆サラータ

“サラータ”とはイタリア語で塩の意味。フレッシュチーズの「リコッタ」を塩漬けし乾燥させた「リコッタ・サラータ」を使います。



材料（4人分）

＊調理時間 5分

（豆のゆで時間は除きます）

リコッタ・サラータ…適量

青大豆…100g

オリーブオイル…適量

作り方

- 1 青大豆を一晩水に浸し、ゆでる。
（新豆であれば3時間ほど水に浸すだけで充分なので、豆の鮮度や種類に合わせて調整を）
- 2 ゆであがった青大豆を器に盛り、オリーブオイルをふりかける。
- 3 リコッタ・サラータをたっぷりすりおろし、かける





シンプルな
おつまみ

しらすのブルスケッタ

“ブルスケッタとは元来イタリア中部の郷土料理。イタリア風ガーリックトーストとも呼ばれます。レシピを工夫すれば、バラエティにとんだいろいろなブルスケッタが楽しめます。

材料（4人分）

＊調理時間 10分

トーマ・シラヌカ…160g

大葉…2枚

フランスパン…1本

にんにく…1/2片

しらす…50g

オリーブオイル…適量

黒ショウ…少々

塩…少々



作り方

- 1 トーマ・シラヌカを細かく切る。
大葉をみじん切りにする
- 2 フランスパンを1cm幅輪切りにしオーブンで1分ほど焼く
- 3 焼いたフランスパンににんにくをこすりつけ、オリーブオイルを塗る。さらに黒コショウを少々ふりお好みで塩を少々ふる
- 4 3の上にしらすを適量のせ、その上に細かく切ったトーマ・シラヌカをのせる。最後に大葉のみじん切りを真ん中に少々をのせる
- 5 4をオーブンで再び加熱し、チーズがとけたら出来上がり



Point

フランスパンをもっとカリッと仕上げたい時は、最初にオーブンで焼き具合を調整してみてください。
しらすとチーズでカルシウムたっぷり！お子様のおやつにもどうぞ！



モンヴィーゾのクッキー

ホロホロした食感が特徴の、スパイシーなクッキーです。
「モンヴィーゾ」の深いコクをお楽しみください。



材料 (60枚分)

*調理時間180分

モンヴィーゾ…80g

強力粉…130g

薄力粉…130g

塩…小さじ1/2

有塩バター…100g

オリーブオイル…70g

冷水…大さじ2

黒粒コショウ…小さじ1

ドライタイム…小さじ1



下準備

- ・強力粉、薄力粉、塩を混ぜ合わせふるっておく
- ・バターを麺棒でたたき柔らかくしてからボウルにあける
- ・黒粒コショウは粗くひいておく

作り方

- 1 クリーム状にしたバターにオリーブオイルを少しずつ加えて、ホイッパーで混ぜ合わせ、冷水を加え、再び混ぜあわせる
- 2 モンヴィーゾを加えて強力粉、薄力粉、塩をへらで混ぜ合わせ、2等分する

- 3 2等分にしたクッキー生地のうち1つは黒粒コショウを、もう1つはタイムを加えて2種類のクッキー生地にする
- 4 クッキー生地を直径2cmの棒状に整えてラップに包み冷蔵庫で2時間休ませる
- 5 クッキー生地を0.8mm幅に包丁でカットし天板に並べる
- 6 180℃に予熱をしたオーブンで25分焼く





柳たこほうれん草のモッツアレッタサラダ

冬に獲れる白糠の「柳たこ」は絶品。ほうれん草は甘みたっぷり。
冬に楽しみたいサラダです。

材料(4人分)
*調理時間10分

モッツアレッタ…1個
柳たこ…150g
にんにく…1片
ほうれん草…1/4束
トマト…1個
オリーブオイル…40cc
鷹の爪…1本
塩・コショウ…少々



作り方

- 1 たこは薄切りにし、にんにくはみじん切りにする
- 2 ほうれん草は葉と茎に分け、茎は小口切りにする
- 3 皿にほうれん草の葉とたこ、トマト、モッツアレッタをのせ、塩コショウをする
- 4 フライパンにオリーブオイル、にんにく、種を外し小口切りにした鷹の爪を入れ火にかける。にんにくがきつね色になったら、ほうれん草の茎を入れ、皿に盛ったサラダにかける



あつあつのオイルソースを、たこやチーズにしっかりかけて下さい。



モッツアレラのサラダ 2種

搾りたての生乳で作る「モッツアレラ」。
あたたかも牛乳を食べているようなフレッシュ感を楽しむサラダです。



■ ピエモンテ風 ■

材料（4人分）

*調理時間10分

モッツアレラ…1個	セロリ…1本
くるみ…少々	レモン…1/2個
塩…少々	黒コショウ…少々

作り方

- 1 モッツアレラをスライスして皿に並べる
- 2 セロリをスライスしてその上にのせる
- 3 くるみをフライパンで軽く炒って、2にのせる。
- 4 2に塩、黒コショウをふりかけ、レモンを絞って出来上がり

■ カプレーゼ ■

材料（4人分）

*調理時間 5分

モッツアレラ…1個	トマト…1個
バジル（葉または粉）…少々	レモン…1/2個
塩…少々	黒コショウ…少々

作り方

- 1 トマトをスライスして皿に並べる
- 2 モッツアレラをスライスしてトマトの上にのせる
- 3 手でちぎったバジルを2の上にのせる（粉の場合はふりかける）
- 4 塩、黒コショウをふりかけ、お好みでレモンを絞って 出来上がり





オニオングラタンスープ

冬のチーズ料理の定番です。とても温まる美味しいスープです。
酪恵舎のグラタンスープは、「フォンデュチーズ」を使います。



材料（6人分）

* 調理時間 120分

フォンデュチーズ…135g

玉ねぎ…6個

バター…60g（30g+30g）

小麦粉…小さじ2～4

ワインビネガー…少々

ブイヨン…1L

ローリエ…1枚

バケット…カット 6枚

塩…少々

コショウ…少々

作り方

- 1 玉ねぎは縦半分に切り、更に繊維にそって切る。フライパンにバター30g、玉ねぎ、塩、コショウを入れ弱火でじっくりあめ色になるまで炒める
- 2 残りのバター30gを入れ、小麦粉をまぶし、ワインビネガー、ブイヨン、ローリエを入れ、沸騰したら弱火にして塩をふる
- 3 スープを耐熱皿に入れ、バケットのスライスを入れる
- 4 フォンデュチーズをのせ250℃に予熱をしたオーブンで5分～10分焼く



玉ねぎは色がつくまでというより、甘みがしっかり引き出されるまでゆっくり炒めて下さい。



モッツアレッタと生ハムのフライ

そのまま食べて美味しい「モッツアレッタ」。贅沢にもフライにしました。



材料 (4人前)

*調理時間 30分

モッツアレッタ…140g

生ハム…100g

小麦粉…適量

卵…2個

パン粉…適量

サラダ油 (揚げ油)…適量

<ソース>

アプリコットジャム…30g

水…20ml

レモン汁…大さじ1

作り方

- 1 モッツアレッタを半分に切り、さらにそれを6～8等分にする
- 2 生ハムでモッツアレッタをくるむ。この時、モッツアレッタがはみ出ないように、おおうようにする
- 3 2に小麦粉をつけ、とき卵をつける。これをもう一度くり返し、計2回行いパン粉をつける
- 4 油を熱し、衣がすぐにきつね色に変わるくらいの高温で、モッツアレッタがとけださないように素早く揚げる
- 5 ソースの材料を小鍋に入れてひと煮立ちさせ、熱々のフライにつけていただく





なすのサンドウィッチ

この料理はパーティの前菜です。なすのスライスにチーズをはさんでオーブンで焼きます。「スカモルツァ」となすは相性抜群！おいしいですよ！



材料（4人分）

*調理時間 45分

スカモルツァ…50g

パセリ…2枝

にんにく…1片

米なす…2個

トマト…1/2個

アンチョビ…8本

オリーブオイル…大さじ5+大さじ3

タバスコ…4滴

塩…少々

コショウ…少々

作り方

- 1 パセリ、にんにくを刻む
- 2 なすを縦方向に1cmの厚さに切って、ハケでオリーブオイル（大さじ5）を塗り、グリルでなすの両面をそれぞれ5分ずつ焼く
- 3 トマトを8切れに切って塩をふり、ざるに入れて水分を切る
- 4 小鉢に1を入れ、オリーブオイル（大さじ3）、タバスコ、塩、コショウを入れ、混ぜる
- 5 2に4を塗る（できあがったソースは大さじ2ほど残しておく）
- 6 オーブン用角皿にオーブンペーパーを敷いて、2のなすの半分をおく
- 7 6の上に2切れのトマト、2切れのスカモルツァ、2本のアンチョビをのせ、その上に残りのなすをのせて、5で残しておいたソースを塗る
- 8 200℃のオーブンで5分焼く



塩加減はアンチョビで調整して、できるだけあつあつを食べて下さい。



蒸し野菜のトーマのせ

優しい味わいの「トーマ・シラヌカ」と野菜がマッチして、簡単で絶妙な味わい、くせになります。



材料 (4人分)

* 調理時間 15分

トーマ・シラヌカ…120~150g

きゃべつ…300g

ミニトマト…10個

ブロッコリー…1/2株

鶏むね肉…100g

黒コショウ…少々

作り方

- 1 土鍋にひと口大に切った野菜と鶏肉を入れ、しっかりふたをして、空気穴があればふさいで蒸す。水分の出る野菜を下にするか、あらかじめ少量の水を入れておくと鍋が焦げつかない
- 2 蒸し上がったら火を止めスライスしておいたトーマ・シラヌカで全体をおおい、再び蓋をして余熱でチーズをとかし、黒コショウをふる





ロビオーラのクリームシチュー

いつものクリームシチューに「ロビオーラ」を加えると、ひと味違った大人の味になります。チーズのコクと香りがとても食欲をそそります。



材料 (4人前)

*調理時間 30分

鶏むね肉…200g
じゃがいも…1個
にんじん…1/2本
玉ねぎ…1個
バター…15g
水…300ml
牛乳…300ml
飾り用パセリ…少々
塩…少々
コショウ…少々

<ホワイトソース>

ロビオーラ…100g
バター…30g
小麦粉 (薄力粉) …50g
牛乳…300ml

作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切り、塩、コショウで下味をつける。じゃがいも、にんじんは乱切りにし、玉ねぎは薄切りにする
- 2 鍋にバターを熱して1の具材を炒めて水を入れて煮込む
- 3 ホワイトソースを作る。とかしバターに薄力粉を入れ、少しずつ牛乳でのばし、粉っぽくなくなったら残りの牛乳を一気に鍋に入れ強火にする。泡立て器でかくはんし続けながら適度な硬さになったら火からおろす
- 4 細かく切ったロビオーラをホワイトソースの中に溶かし込む
- 5 2の鍋にホワイトソースを入れ、牛乳 300ml を入れて煮込む。塩、コショウで味付けをしてできあがり！
仕上げにパセリのみじんを飾る



Point

ホワイトソースが上手にできるとおいしく出来上がります。とにかくひたすらかくはんしてください！市販のクリームシチューのルーやホワイトソースを使っても作れます。その場合は最後に細かく切ったロビオーラを加えてください。



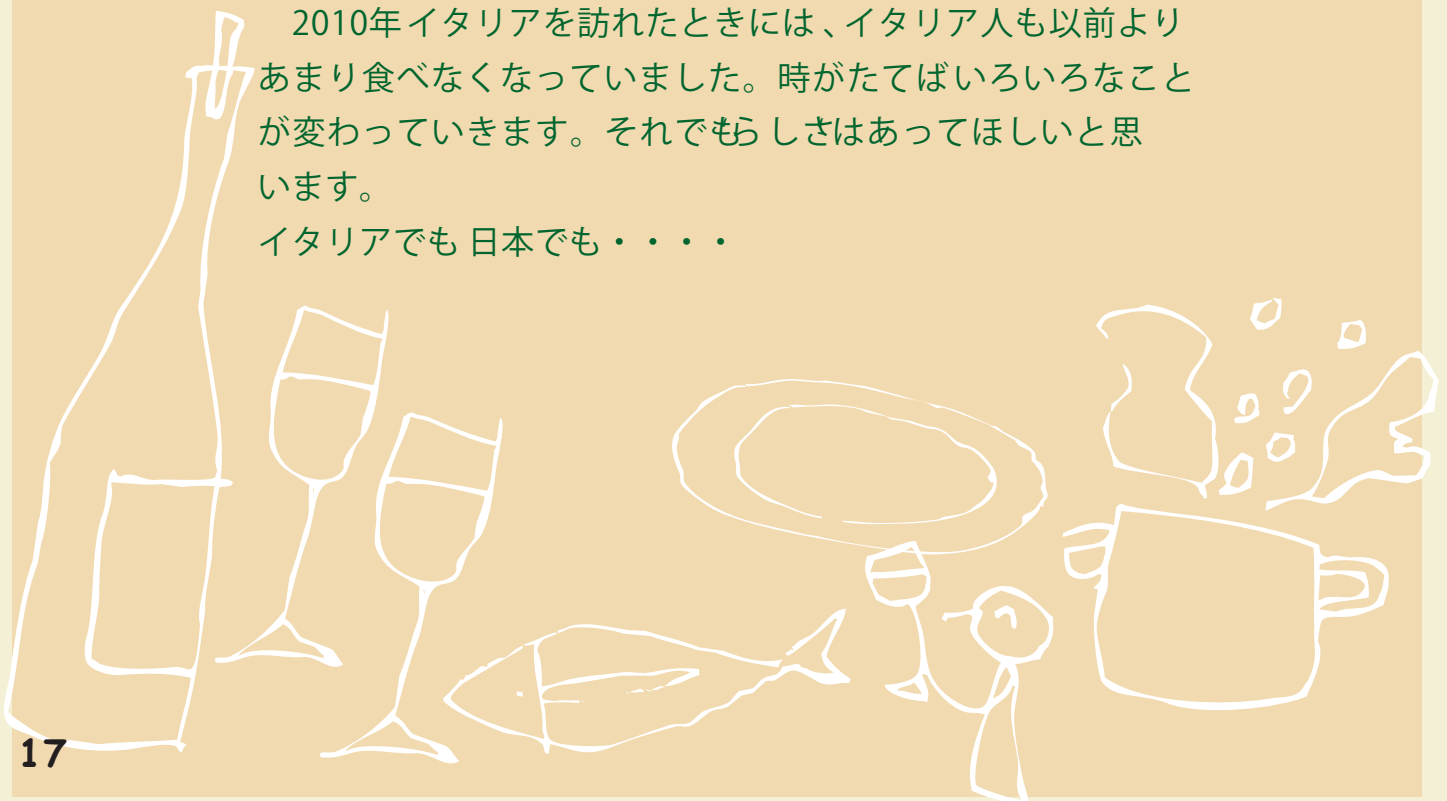
イタリアのチーズを作り始めて、たくさんのイタリア人と知り合いになりました。イタリア語を教えてくださいましたカバツォラ神父さま、チーズを教えてくださいましたジェルマーノさん、北海道に住んでいる料理人のジュリオや技術書の翻訳を手伝ってくれるミレッラさん……。みんなとてもいい人たちです。

そんなイタリアには、日本にない食習慣があります。日本では、テーブルいっぱいにあらゆる料理をのせて全部同時に食べますが、イタリアは違います。まずは前菜だけを、パスタはパスタだけを食べ、食べ終わってから次の料理に移ります。また、パスタは前菜が終わってから作ります。だから結果全部食べるのに2時間くらいかかります。

それからピエモンテの人は、赤ワインを水で割って飲みます。そのピエモンテーゼは「ミラノではやるなよ！馬鹿にされるからね！」と言っていました。これがやってみると意外といいのです。軽い料理には少し薄めた赤ワインが合います。

2010年イタリアを訪れたときには、イタリア人も以前よりあまり食べなくなっていました。時がたてばいろいろなことが変わっていきます。それでもらしさはあってほしいと思います。

イタリアでも 日本でも・・・





モッツアレッタとミニトマトの冷製パスタ

ミニトマトの酸味がさっぱりとしたソースに、細いパスタを絡めて食べるシンプルな冷製パスタ。「モッツアレッタ」とミニトマトの組み合わせがとても美味しいお手軽簡単パスタです。

材料 (2人分)
*調理時間 75分

モッツアレッタ…80g
パスタ…160g (0.9mm程度の細めん)
〈トマトソース〉
ミニトマト…300g
にんにく…1片
バジル (フレッシュ) …2~3枚
オリーブオイル…大さじ3
塩…小さじ2
コショウ…適量



作り方

- 1 ミニトマトを4分の1にカットしてボウルに入れる
- 2 カットしたミニトマトに塩、コショウ、みじん切りにしたにんにく、手でちぎったフレッシュバジル、オリーブオイルを加えてまぜる。60分程度冷蔵庫においておく
- 3 パスタは所定の時間よりも1分程度長くゆで、ゆであがったら冷水でしめる
- 4 パスタをボウルに入れてミニトマトのソースとからめる
- 5 パスタとミニトマトを皿に盛り、最後に1cm角に切ったモッツアレッタとフレッシュバジルをトッピングして完成



Point

塩をする事でミニトマトからでてくる水分とオリーブオイルが混ざり合って、あっさりとしたパスタソースになります。塩とオリーブオイルは思い切っていれましょう。パスタは冷やさず温かいままでもOK。温かい場合はソースは常温で置いておくといいでしょう。



モンヴィーゾときのこのパスタ

「モンヴィーゾ」はきのこのことの相性が抜群！

余熱で溶けた「モンヴィーゾ」とパスタをしっかり混ぜてお召し上がりください。



材料（2人分）

*調理時間25分

モンヴィーゾ…50g

パスタ…160g

玉ねぎ…1/2個（100g）

しいたけ…2個

まいたけ…50g

しめじ…50g

鷹の爪…1本

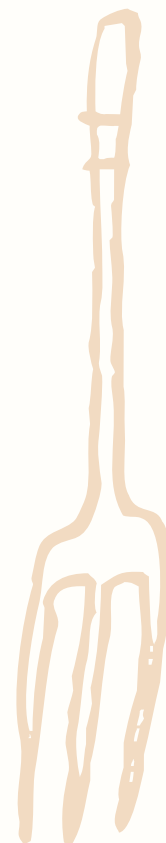
にんにく…1片

バター…10g

オリーブオイル…適量

塩…少々

コショウ…少々



作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りにし、きのこ類を適当な大きさに切る
- 2 フライパンにオリーブオイルをひき、種を外し小口切りにした鷹の爪とみじん切りにしたにんにくを入れ、香りが出るまで炒める。1を入れてさらに炒める
- 3 火が通ったら、塩・コショウで味付けし、バターを入れてよく混ぜる
- 4 たっぷりの水に塩をひとつまみ入れて沸騰させ、パスタをやや固めに茹でる
- 5 茹であがったらザルにあげる。この時、茹で汁を100cc 取っておく
- 6 パスタを3に入れ、茹で汁を加えながら好みの濃さに調整し少しとろみがついたら器に盛る
- 7 モンヴィーゾをすりおろしてかけしっかり混ぜて食べる





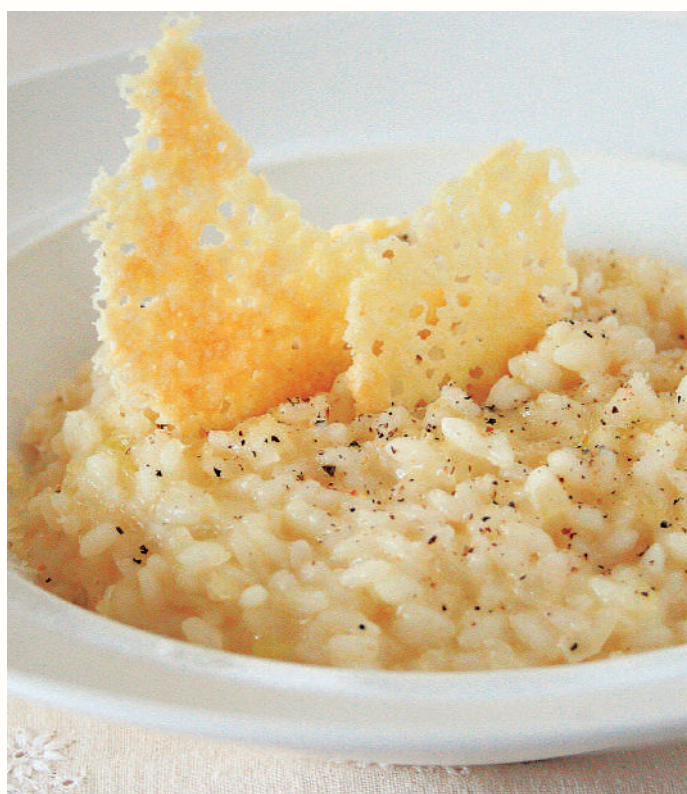
モンヴィーゾのリゾット

最後に入れる「モンヴィーゾ」の香りとコクがたまりません。このリゾットは手順を覚えると驚くほど簡単、手軽にできます。ぜひ一度お試しください。

材料（2人分）

＊調理時間30分

モンヴィーゾ…30g
コンソメスープ…800ml
（固形コンソメ1個）
玉ねぎ…100g
オリーブオイル…大さじ1
米…1合
白ワイン…20 ml
バター…20g
塩…少々
黒コショウ…少々
■飾り用のカリカリモンヴィーゾ
モンヴィーゾ…大さじ2



作り方

- 鍋にスープ800ml を用意し、塩コショウして少し薄めに味をととのえ、熱々にしておく
- みじん切りにした玉ねぎを、別鍋にオリーブオイルとともに入れ、中火で透き通るまでいためる
- 2に米を加えいため（3～5分目安）、米に油がなじんだら白ワインを加えてアルコール分を飛ばす
- 3の鍋に1のスープをひたひた程度に加えて、サッとかき混ぜて中火で煮る
- 水分が無くなってきたら再びスープを加える。これをスープが無くなるまで繰り返す
- 仕上げにバターを入れて手早く混ぜ、続けてすりおろしたモンヴィーゾを入れる
- チーズとバターがとけ、よく混ぜた状態になれば出来上がり！器に盛り、黒コショウを振る

〈飾り用のカリカリモンヴィーゾ〉

- モンヴィーゾのすりおろし大さじ1杯ずつをクッキングシートにひろげる
- 600Wのレンジで1分加熱する。冷めるとカリッとするので、出来上がったリゾットの上にのせる



Point

米を洗うとスープをあまり吸わなくなってしまうので米はそのまま使うことが大事（無洗米は使用しない）。



北のガレット

そば粉のクレープ“ガレット”は、フランス・ブルターニュ地方の郷土料理です。酪恵舎では釧路地方の郷土料理にしたいと考えています。サラダ風、ドルチェ風と幅広くアレンジできます。



材料（5枚分）
＊調理時間30分
（生地を休ませる
時間を含みません）

◆生地
そば粉…100g
卵…1個
塩…ひとつまみ
水…280～300ml

◆具材
フォンデュチーズ
…120～150g
ラード…適量
ベーコン…5枚
卵…5個
バター…適量

作り方

〈下準備〉

- ・ボウルにそば粉、卵1個、塩を入れてダマにならないように水を加えていく。手で混ぜるのがブルターニュ風。かなりしゃばしゃばな感じにする
- ・生地はラップをして常温で3時間以上、冷蔵庫で1晩以上寝かせる

- 1 フライパンを強火で熱し、ラードをひく。お玉で生地を流し込み、フライパンを傾けて生地を薄く広げる
- 2 フォンデュチーズとベーコンを円を描くようにのせ、その真ん中に卵1個を割り入れる
- 3 （半月型） 底面をしっかりと焼き、生地の端がそり返ってきたら、フライ返しを使ってひっくり返す。卵に火が通ったらすぐにまたひっくり返し、半月形に折って出来上がり
- 3' （正方形） 生地の端がこげてそり返ってきて、卵の白身に軽く火が通ったら四方を折って正方形にすると出来上がり。火が通りづらいときはフタをする
- 4 お好みで表面に黒コショウや細かく刻んだバターをのせる



ガレットの魅力に取り憑かれたのは、隣町の音別でそばを栽培している伊藤さんからそば粉をもらったのがきっかけでした。ふと作ってみようと思い立ちガレットを焼いてみたのです。するとなんだかわくわくしてくる！「作って楽しい、食べて美味しい！」そう思った次の瞬間にはもうみんなに伝えたくて仕方なくなりました。

ガレットは地元釧路地方の素材だけでつくることができます。さらに海のものでも山のものでもあわせられます。だからガレットを中心にたくさんの方がつながっているのです。

地域に親しまれる新しい郷土料理として少しずつ少しずつ広がってほしいと思っています。



卵を半熟の状態にするのがコツ。なかなか火が通らない場合はフタをすると良いです。ふたを開けたら生地がカリッとなるように焼いてください。



チーズステーキ

チーズが丸ごとステーキに！？



材料（4人分）

*調理時間 10分

スカモルツァ熟成…4個

（又は、プロボローネ4個）

小麦粉…少々

塩…少々

黒コショウ…少々

お好みでハーブ…少々

作り方

- 1 小麦粉に少量の塩と黒コショウ、お好みでハーブをまぜる
- 2 テフロンのフライパンを中火で加熱する
- 3 スカモルツァ熟成を半分に切り、表面に1の小麦粉をつけ、フライパンにのせる
- 4 きつね色になったら、ひっくり返して両面こんがり焼けたら出来上がり
※焼きすぎるとチーズが溶けだすのでその前に皿にのせる

〈こんな食べ方も…〉

- 1 5mm幅に輪切りにした玉ねぎをフライパン（焼き肉時は網の上でもOK）の上で焼く
- 2 玉ねぎが透明になってきて表面がうっすら色づいてきたら、ひっくり返して反対面も焼く
- 3 2の上に小さく切ったスカモルツァ熟成をのせ（中心部がおすすめ）トロっとしたところが食べごろ





しっかり
ごちそう

牡蠣とロビオーラのオーブン焼き

釧路産の牡蠣と「ロビオーラ」の美味しさがとけ合う絶妙な料理です。作り方はとても簡単！それでいてハマる美味しさです。とけ出す汁がまた絶品、スプーンを用意して食べて下さい。

材料（2人分）

＊調理時間 20分

ロビオーラ… 120g

牡蠣…12個（150g程度）

オリーブオイル…適量

オレガノ…適量



作り方

- 1 耐熱皿に軽く洗った牡蠣を入れ、細かく切ったロビオーラをのせる
- 2 上からオリーブオイルを適量入れ、オレガノを散らす
- 3 オーブンでチーズがとけるまで焼いたら 出来上がり

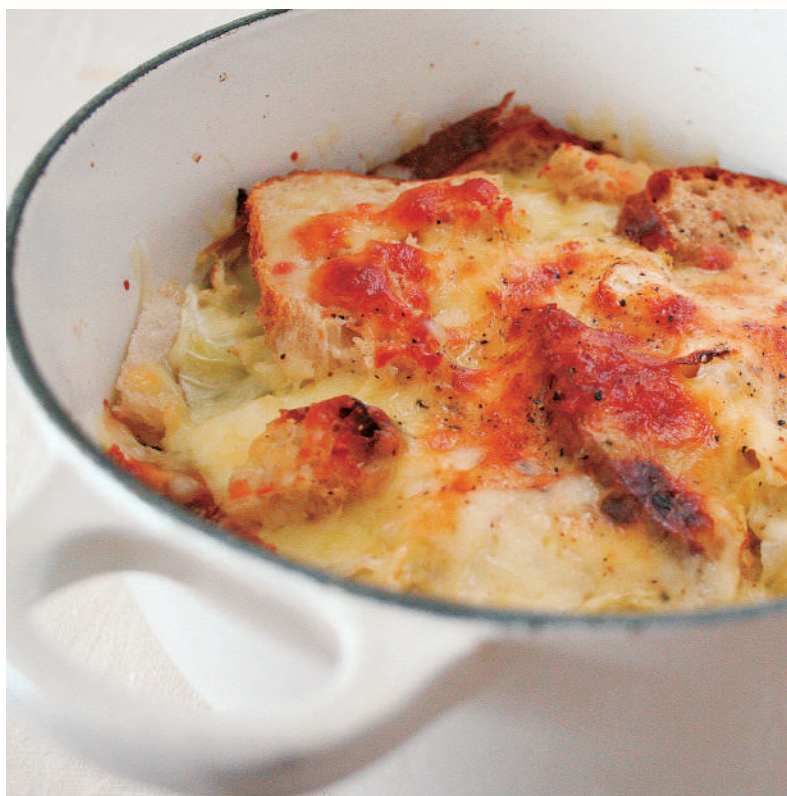


カキの焼き具合に注意して！焼きすぎないように。



きゃべつとチーズのグラタン

一見するとオニオングラタンスープのような イタリア・アオスタの郷土料理。
きゃべつの甘みとチーズのコクがマッチして何とも美味しくてボリューム満点。
野外でも作れるのでキャンプでぜひやってみてください。



材料（6人分）

*調理時間70分

テネレッロ・シラリカ…300g

きゃべつ …小1個

ラード…50g

バター…50g

硬くなったライ麦パン…400g

コンソメスープ…1L分

（固形コンソメ2～3個）

塩…少々

コショウ…少々

ナツメグ…少々

作り方

- 1 きゃべつの芯を取って1枚ずつはがしてさっと塩ゆでし、適当な大きさに切ってラードで炒める
- 2 耐熱皿にバターを塗って、パン、きゃべつ、調味料、スライスしたテネレッロ・シラリカの順に材料がなくなるまで重ねていく。最後はチーズをたっぷりのせる
- 3 コンソメ1Lを注ぎかけて160℃に予熱したオーブンで60分焼く
- 4 ふたをすると水気の多いグラタンに、ふたをしないと水気の少ないグラタンに、どちらもお好みで！





しっかり
ごちそう

仔羊のステーキ トーマのせ

羊のステーキソースにチーズとトマト、これが実は絶妙なハーモニー。
白糠は羊の産地です！

材料（4人分）
＊調理時間15分

トーマ・シラヌカ…100g
仔羊ステーキカット
又はラムチョップ…4本
トマト…1個
にんにく…1片
オリーブオイル…40cc
塩…少々
黒コショウ…少々



作り方

- 1 仔羊に塩コショウをし、フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れてソテーする
- 2 フライパンでスライスしたトマトをソテーする
- 3 焼き上がる直前に、肉の上にトマト、スライスしたトーマ・シラヌカをのせて蓋をして火を止め、チーズが軽くとけたら出来上がり



トマトは焼くことでより羊肉と合います。でも、焼きすぎないように。



若鶏の丸焼き チーズきのこソース

パーティの定番、鶏の丸焼きにひと工夫。
チーズをたっぷり入れて焼くと一段とおいしい料理の出来上がり。



材料（2～3人分）＊調理時間90分

トーマ・シラヌカ…80g
モンヴィーゾ… 40g
干しきのこ（しいたけ、
ポルティーニ、どんこなど）…4個
若鶏 … 1羽
玉ねぎ…1/3個
じゃがいも…小4個
オリーブオイル…大さじ2
赤ワイン…大さじ1
ハーブミックス…小さじ1/2
塩…少々
コショウ…少々

作り方

- 1 きのこは150ccの水に浸け冷蔵庫で戻しておく（汁はあとで使うので捨てない）
- 2 トーマ・シラヌカ、モンヴィーゾ、玉ねぎ、きのこを薄切りにしボールに入れ、塩、コショウをふって混ぜる
- 3 若鶏の腹に2を入れ、つま楊枝で閉める
- 4 若鶏を耐熱皿にのせ、塩、コショウ、ハーブを多めにかけ、更にきのこの戻し汁、赤ワイン、オリーブオイルをかける。入りきらなかった2も皿の中に入れ、じゃがいもは適当な大きさに切って入れる
- 5 300℃に予熱したオーブンで片面25分、裏返して25分をめどに焼く。中まで火が通れば出来上がり





しっかり
ごちそう

ロティ・ド・ブッフ ロビオーラと山わさびのソース

プロのシェフから教えていただいたレシピです。パーティーのメインになる豪華な一品です。刺激的な山わさびとコクのある「ロビオーラ」が一体となったソースがとてもよく合います。

材料(10人分) *調理時間60分

牛肉(モモ肉、ロース、
フィレ等)…1kg
にんにく皮つき…1個
ローリエ…2枚
無塩バター…少々
オリーブ油又はサラダ油…少々
塩…少々
コショウ…少々
<山わさびソース>
ロビオーラ…50g
白ワイン…50cc
生クリーム…100cc
水…50cc
山わさび…約50g
塩…少々
コショウ…少々



作り方

- 1 牛肉を室温に戻し、塩・コショウをふり、タコ糸でしばる。オーブンは220℃に予熱しておく
- 2 フライパンを熱し、オリーブオイルを少々入れ、肉の表面をしっかりと全面焼いていく
- 3 肉とにんにくを皮つきでほぐした物をオーブン皿に乗せ、ローリエ、バターを肉に乗せて220℃のオーブンで10分間焼く
- 4 10分経ったらオーブンから取り出し、肉を裏返して、そのまま10分休ませる
- 5 温度を200℃に下げたオーブンで再度約10分間焼き、そのまま5～10分休ませてから切り分ける(ミディアムレア)

<ロビオーラと山わさびのソース>

- 1 鍋に白ワインを入れ、アルコールを飛ばし、細かく切ったロビオーラを入れ、とかしていく
- 2 とけたら生クリームと水を入れ、ひと煮立ちさせ火を止め、すりおろした山わさびを入れ、塩・コショウで味を調える



Point

フライパンで肉の表面を全体的にしっかりと焼いて下さい。表面はさっくり、中はミディアムレアの仕上がりになります。



カンネローニ・コン・ミートソース

カンネローニはイタリアのホームパーティーに出される料理です。帯広在住のマックリ ミレツラさんに教わりました。
ボリューム満点のこの料理、ホームパーティーの主役になること間違いなし！



材料 (4人分)
*調理時間 45分

トーマ・シラヌカ…75g
リコッタ…250g
モンヴィーゾ…25g
セロリ…50g
にんじん…50g
たまねぎ…100g
固形コンソメ…1/2個
バター…15g
合挽肉…100g
赤ワイン…50ml

トマトピューレ…100g
ラザーニャ…4枚
卵…1個
ハム…25g
パセリ…少々
オリーブオイル…大さじ1.5
塩…少々
コショウ…少々



作り方

- 1 トーマ・シラヌカを細かく刻む。
セロリ、にんじん、たまねぎをみじん切りする
- 2 カップ1杯の熱湯に固形コンソメをとく
- 3 鍋にオリーブオイルとバターをいれ、ひき肉を加えて弱火で炒める。
さらに赤ワインを加えて蒸発させる
- 4 その鍋にトマトピューレとセロリ、
にんじんたまねぎを入れ、混ぜて塩、
コショウを加えふたをし、2を注ぎ
入れ弱火で30分煮る（ラグーの出来上がり）
- 5 別の大きな鍋にたっぷりお湯をわかし、
塩大さじ1と少量の油（分量外）を加え、
ラザーニャ4枚を10分ぐらいゆでる
- 6 ラザーニャをすくい上げ、冷たい水で冷やす。
布巾の上で乾かしておく
- 7 リコッタにトーマ・シラヌカを加え、卵と
みじん切りのハム、パセリ、塩、コショウ、
すりおろしたモンヴィーゾ半分をいれてよくまぜる
- 8 ラザーニャを半分に切り、その中に7を
大さじ2杯入れて丸める（これがカンネローニです）
- 9 オープンの角皿に4のラグーを半分入れる
カンネローニを並べて、上に残りのラグーを
かけて、残ったモンヴィーゾを上振りかける
- 10 190℃に予熱したオーブンで20分位焼く



チーズ職人の
つぶやき

ワインとチーズが切り離せないように、チーズ料理にもワイン（お酒）は欠かせません。もちろんお酒がなくても楽しめますが、少しのワイン（お酒）があればより一層美味しく楽しめます。

私は白ならヴェルメンティーノ、赤はバルベール、スブマンテはプロセッコで楽しめます。

どれも酪恵舎のチーズ料理に合います。ぜひお試しください。ちなみにガレットには増毛のシードルを合わせています。



ゆでたラザーニャはよく乾かして。
ミートソースはパスタの時にも使えます！



チーズフォンデュ

とろけるチーズはみんなのあこがれ。チーズフォンデュをやるとみんなワクワク！
酪恵舎のフォンデュは、ほどよい塩分とコクになるように2つのチーズをブレンド
しています。さあ、今日はフォンデュパーティーをしましょう！



材料（4人分）

*調理時間15分

フォンデュチーズ…2袋（400g）

小麦粉…大さじ3

にんにく…2片

辛口白ワイン…250～300ml

フランスパン、具材…適量

お好みの野菜（じゃがいも、にんじん、
ブロッコリー、アスパラなど）

お好みの魚肉類（エビ、ベビーほたて、
ソーセージ、ささみなど）

どんな具材が
合いますか？

★パンはフランスパンかパン・ド・カン
パーニュがおすすめです。柔らかい食
パンはチーズがつきすぎるので合いません。

★パンはかたい面が残るようにひと口大
にカットします。食べるときはパンをつ
ぶしてフォークに刺します。そうすると
パンとチーズの量のバランスがよくなり、
胸焼けせずにたくさん食べられます。

★野菜はなんでも合いますがじゃが
いも、にんじん、ブロッコリーなどが定
番です。

★美味しく食べるにはパン3割、野菜
6割、肉・魚介1割がおすすめのバラ
ンスです。



作り方

■下ごしらえ

フランスパンはひと口大に切ってお
く。野菜、ささみ、エビ、ベビーほ
たてはそれぞれ茹でて、食べやすい
大きさに切っておく

- 1 フォンデュチーズ2袋をボールに
入れ、大さじ3杯の小麦粉を入れ
てよく混ぜる（小麦粉のかわりに
コーンスターチを使う方法もあり
ますが焦げつきやすいので小麦粉
がおすすめ）
- 2 フォンデュの鍋の底に半分に
切ったにんにくをこすりつける。
にんにくはそのまま鍋に入れる
- 3 鍋に白ワインを入れて火を付ける
（台所のコンロを使います）
- 4 ワインをしっかり沸騰させ、アル
コールを完全にとばしたら火力を
弱める

- 5 火を弱めてからチーズを少しずつ
入れていく。チーズを入れては木
べらで混ぜ、溶けたらまた入れ
る、を繰り返す
- 6 ほどよくとけたら出来上がり。
わずかに糸を引く程度「ちょっと
早いかな？」というくらいが丁度
よい（ワインの沸騰させ具合によ
ってチーズが余ることがある）
- 7 最後に黒粒コショウを入れてでき
あがり
- 8 ポータブルコンロや保温用の固形
燃料に火をつけて鍋をのせていた
だく

おいしく
食べるコツは？

★ワインの加熱の仕方で水分の蒸発する
量が変わります。あくまでもとけ具合で
チーズの量を決めて下さい。

★使うワインによってフォンデュの味は
変わります。すっきり系の辛口白ワイン
がおすすめです。

★フォンデュが残ったらじゃがいもを鍋
に入れ混ぜてチーズおじやにすると美味
しく食べられます。

★一緒に飲むワインはフォンデュに使
ったものをそのまま一緒に！

★お焦げはフォークでこそげ取って食べ
ましょう！おいしいですよ。

★火を付け続けると煮詰まってきた
す。ゆっくり食べたいときは時々火
を消してさめたらまた火をつけて食
べて下さい。ゆっくり楽しめます。
★前菜にピクルスやオリーブの塩漬け
などがあるといいでしょう。生野菜な
ども少しあるとさっぱりします。もし
ボリュームがほしいならささみのかわ
りに牛肉のステーキを焼いてひと口大
にカットしてフォンデュして食べ
ます。



《保存方法》

酪恵舎のフォンデュチーズは防腐剤や保存料が入っていません。
そのため開封後はかびやすいので、袋の中の脱酸素剤と一緒に
冷蔵庫で保管しお早めにお召し上がりください