



ノンホモ・パス乳を選ぶ
 材料は以下の通り。3ℓのノンホモ・パス乳から、約300gのモッツアレラチーズが作れます。この分量を基準に、牛乳と酢の分量を割り出して作りましょう。

材料

牛乳……………ノンホモ・パス乳 3ℓ
 酢……………210ml (牛乳の量の7%)
 塩水……………(水1ℓ 塩160g)
 90℃のお湯……………(2ℓ程度)
 氷水……………500ml程度 (使う直前に用意)

牛乳について 「サンモッツァ」は、一般的にスーパーや小売店で販売されている高温で加熱殺菌された牛乳ではなく作れません。また、低温殺菌牛乳の中でも、脂肪球を粉砕して均一にするホモゲナイズ処理された牛乳では、うまくいきません。ですからできるだけ、搾りたての生乳に近い状態の低温殺菌かつ「ノンホモ」と明記された牛乳を選びましょう。最近では、自然食品店や通信販売の他、一部のスーパーでも、1ℓ400円前後で販売されています。

酢について 牛乳の7%が分量の目安です。果実酢よりも酸度4・2%ほどの米酢や穀物酢が適しています。

チーズ作りに必要な道具たち

チーズ作りに必要な道具は以下の通り。身近な家庭用品や、簡単に手に入るものばかりです。

道具

寿司桶
 柄の長い木べら 2本
 粉ふるい (目の細かいもの、網じゃくしでも可)
 温度計
 布手袋と薄手のゴム手袋
 鍋 (3ℓの牛乳が入るもの)
 ポウル (耐熱性のもの)
 やかん
 ザル
 巻き簾・ラップ (ストリングチーズ用)
寿司桶について チーズをこねる時は、熱湯を注いでも冷めにくくチーズがすべりにくい木製の寿司桶が最適。ない場合は、保温性の高いプラスチックの桶で代用しましょう。
手袋について 作業にとりかかると、内側に布手袋、外側にゴム手袋と、二重にはめてスタンバイします。固める時に熱湯を使います。火傷には十分注意しましょう。



生ハムとの相性は最高！

生ハムの前菜

《材料／5人分》

サンモツァ … 5切（手でちぎる）
生ハム … 5枚 ベビーリーフ … 適量
ザクロ … 適量* オリーブオイル … 適量

《作り方》

- 1 サンモツァを手で一口大にちぎる。
- 2 お皿にチーズと生ハムを交互に並べる。
- 3 ザクロとベビーリーフをちりばめる。
- 4 食べる前にオリーブオイルをかける。

* 柿やブドウなど、季節のフルーツと合わせてもよい。

そのまま食べても揚げてもOK

生ハム巻き&フライ

《材料／2人分》

サンモツァ … 100g
生ハム（又はベーコン） … 4～5枚
小麦粉 … 適量
パン粉（細かいもの） … 適量
卵 … 適量 揚げ油 … 適量
オリーブの実のペースト … 適量
塩、こしょう … 適量

《作り方・生ハム巻き》

- 1 サンモツァを食べやすい大きさに切る。
- 2 1を生ハムで巻く。
- 3 2にオリーブの実のペーストを飾る。



《作り方・フライ》

- 4 2の全体に、塩、こしょうを軽くふる。
- 5 小麦粉をまぶす。
- 6 溶き卵につけ、パン粉をまぶす。
- 7 油を180℃に熱し、こんがり色づくまで揚げる。



まるでお豆腐！

サンモツァ冷奴

サンモツァに鰹節と柚子こしょう、しょうゆをかけて。まるでお豆腐のようなアレンジで、酒の肴に。和の素材との相性もぴったり！ 工夫して楽しみましょう。

ノンホモ・パスタとお酢で作った「サンモツァ」ができたなら、料理にアレンジしましょう。熟成チーズと違い、生乳の風味を生かしたフレッシュモツァは鮮度が命。できたてをできるだけ早く味わうのがポイントです。チーズをそのまま食べてもOKですし、熱で溶ける性質を生かして、ピザやグラタンなどにかけてオーブンで加熱したり、熱々のパスタなどに混ぜ合わせてもおいしくいただけます。クセがなくあっさりとしたチーズなので、そのまま生ハムで巻いたり、衣をつけてフライにしたり。手軽にアレンジが楽しめます。時には、鰹節としょうゆをかけて「お豆腐」のように味わうことも。意外にマッチしているので、「和」のメニューにも、ぜひ取り入れてみてください。

本格的なピザ窯やオーブンがなくても、フライパンひとつあれば、サンモツァを使って生地から手軽に作れる「もっちりフライパンピザ」のレシピを、「生活クラブ」さんが考えてくださいました。作りたてのチーズの風味と一緒に、熱々のピザを味わいましょう。

モツァレラといえばコレ！ 定番中の定番 カプレーゼ

《材料／2人分》

サンモツァ … 100g
トマト（大玉） … 1個
バジル … 適宜
オリーブオイル … 大さじ1
塩 … 少々
粗挽きこしょう … 少々



《作り方》

- 1 トマトは薄い輪切りにし、軽く塩をふっておく。
- 2 サンモツァも、トマトと同じ大きさ、同じ数に切る。
- 3 トマトとサンモツァを、交互に重なり合うように並べ盛りつける。
- 4 バジルを添える。
- 5 全体に粗挽きコショウをふり、オリーブオイルをかける。

できたてチーズでお料理を！



2つの酸味が調和する
ホエー&イチゴ
スムージー

ホエーとイチゴの酸味が調和して、さわやかなスムージーに。砂糖を使わないので、とてもヘルシーです。

作りやすく飲みやすい
ホエー&甘酒

日本のお米と発酵文化の象徴である米麹と酪農の副産物ホエーが、グラスの中で出会いました。作り方はとっても簡単！甘酒の甘味とホエーの酸味がほどよく混ざり合い、飲みやすいドリンクです。

《材料/2杯分》

ホエー … コップ1杯分
米麹の甘酒 … コップ1杯分

《作り方》

ホエーと甘酒を半量ずつ混ぜ、グラスに注ぐ。

《材料/2杯分》

ホエー … 玉じゃくし4杯分
イチゴ … 6~8粒
氷 … コップ2杯分
ミントの葉 … 2枚

《作り方》

- 1 ホエー、氷、イチゴを全体がほどよく混ざるまでミキサーにかける。
 - 2 そのままグラスに注ぎ、ミントの葉を添える。
- * イチゴの代わりにバナナを使っても、おいしくできます。

【ホエードリンクアレンジのコツ】

ホエーとフルーツジュースをブレンドしても、おいしいホエードリンクができます。甘酒は1:1で混ぜましたが、ジュースとホエーを同量で混ぜると味が薄く感じられるので、ジュースとホエーを2:1の割合でブレンドしてお試しください。



チーズ作りの副産物Ⅱホエーを使おう！

ホエーとは？

そもそもチーズというのは、牛乳の成分の中の約10%を固形分として固めたもの。残りの90%には、水溶性のタンパク質や乳糖、ミネラル、ビタミン類が含まれていて、これをホエー（乳清）といいます。ちなみにヨーグルトに浮いている透明な「水」も、ホエーです。チーズを作ると必ずできる副産物Ⅱホエーには、乳糖をはじめ、栄養分が豊富に含まれているので、そのまま捨ててしまいうのはもったいないのです。

とはいえホエーそのものは、酸っぱくてやや苦くもあり、そのまま飲んでも「おいしい」と感じる人は少ないように思います。そこでこのホエーをいかに活用するかが、チーズ作りのもうひとつの課題なのです。シチューやスープにそのまま入れてもよいですし、ドリンクやお料理にも使えます。ここでは私たちがチーズ教室を開催する中で、考案し、ご紹介してきたメニューの中から、いくつかご紹介しましょう。