

カッテージチーズ のつくり方

出来上がり量 約 250g 分

原 材 料	割合	備考
脱脂粉乳	250g	または牛乳 2 ½
食酢	200cc	

用意する器具類
ボール / 鍋 / 木べら / 温度計 / 泡たて器 / 計量カップ /
金ざる / ふきんまたはさらし布

1. 計 量

- (1) 原材料は正確に計量する
- (2) 脱脂粉乳を溶かすぬるま湯 2 ½を用意する

- ## 2. 溶 解
- ... 脱脂粉乳をぬるま湯でダマにならないように溶かす
(脱脂粉乳はダマになりやすいので、少しづつ溶かす)

3. 加 熱

- (1) 溶かした脱脂粉乳液を、弱火で 50 まで加熱する
- (2) 食酢を加え、木べらで攪拌する
そのまま 40 を保ち、10~15 分静置すると、成分中のたんぱく質が酸で凝固し水と分離してカードができる

4. 絞 る

- (1) 十分に沈殿して上部が透き通ってきたら、金ざるに渡しかけた濡れ布巾に一気にあける
- (2) カードを布巾で包み込むようにしながら軽く絞り、次に布巾ごと水でよく洗い、軽く絞る
水を替えて、水が濁らなくなるまで洗っては絞るをくり返し、最後にカードがもったりとなる位に水分を絞る

5. 仕上げ

- (1) 脱脂粉乳が原料のときは少しボソボソするので、少量の牛乳、生クリーム(4%程度)等を加え、クリーム状にすると食べやすい
- (2) お好みで砂糖、白ワインを少量加えてもおいしい
(そのまま食べる時は、食塩を1%位加える)

MEMO

カッテージチーズは脱脂粉乳をレンネット等で固め、水分を抜いただけの代表的な非熟成型・フレッシュチーズで、低脂肪、低カロリー、高タンパクに加え、カルシウムやビタミン B2 なども豊富に含む健康食品です。

低脂肪、非熟成なのでコクや旨みには欠けるが、においやクセがないので食べやすく、サラダ、ディップ、チーズケーキ等に利用されます

保存...冷蔵庫で1週間程度可、また冷凍保存も OK

カッテージチーズのディップ

材料...カッテージチーズ 200g/フレッシュハーブ類(エストラゴン、チャビル、タイム、パセリ等) 適量/ニンニク、白ワイン、ワインビネガー、塩、胡椒 各適量

工程...カッテージチーズにみじん切りのハーブ、すりおろしニンニクを加えてよく練り混ぜ、塩胡椒で調味し、使用する直前に白ワイン、ワインビネガーを加える

ワインビネガーはお好みでオリーブ油に替えて・・・レモン果汁を加えても OK

