



オーストラリアン デーリー・ディスクバリー

レシピブック





オーストラリアの酪農の歴史は、つつまじやかな始まりから、こんにち我々の知る活気にあふれ革新的な国策産業として成功を収めるまで、数多くの素晴らしい物語を生み出してきました。緑豊かな牧場でのびのびと健康に育つオーストラリアの乳牛から生産された我が国の酪農製品は、世界中に輸出され、非常に高品質で厳格な安全基準で管理された製品として高い評価を受けています。

オーストラリアの酪農業界は、現在も、またこれからも、より健康な世界のために栄養価の高い製品を提供し続けていくことを自らの使命としています。私たちは顧客、コミュニティ、投資家の皆さま、そして酪農産業に携わる人々のために、持続可能性（サステナビリティ）に真剣に取り組んでおり、世界に誇る食品安全性システムと牧場から店頭まで追跡可能なトレーサビリティにより、消費者に信頼と安心をお届けしています。また、たゆまず進化する施策やプログラムに支えられ、家畜福利の向上にも真摯に取り組んでいます。

輸出市場は我々のサプライチェーンにとり不可欠な存在です。デーリーオーストラリアは全国的業界団体として頻繁に海外市場を訪問し、関係強化やオーストラリアの酪農業界が置かれている現状の周知に努めています。その一環として、研修プログラムや市場におけるワークショップ、出版などを定期的に行っています。

オーストラリアの酪農業界では、輸出市場の需要に応えるために、特定の市場の要求に合わせて作られたプレミアムな製品を

供給しています。世界的に評価の高い主力製品群に加えて、乳飲料、チーズ、乳児用ミルク、ヨーグルト、バター、プロテイン製品などの付加価値が高く、機能性を高めた成分を含む様々な製品の提供にも注力しています。

デーリーオーストラリアは、人々の健康やおいしさ、そして生きる喜びにオーストラリアの酪農がいかに深く関わっているかを、是非皆さまにお伝えしたいと思っています。オーストラリアの酪農は、我々のコミュニティ、歴史、そして未来に深く関わっているのです。このクックブック最新版では、オーストラリアの素晴らしい乳製品をご紹介しますとともに、乳製品で作る料理が最高の出来になるようなコツもご紹介しています。

オーストラリアのプレミアムな乳製品の多彩な特質を皆さまに知っていただき、そのおいしさを十二分にお楽しみいただけますよう、このクックブックをお届けいたします。

デーリーオーストラリア・スタッフ一同



目次

ミルク	4	バター	30
主なコーヒーの種類	5	バターの種類	31
おいしいコーヒーの淹れ方	5	バターを使った料理	32
豚ヒレ肉のバターミルクマリネ焼き グリーンペッパーコーンソース添え	6	ホタテのバター風味パースニップピューレ イミテーションキャビア添え	34
チャイ・グラニタを添えたアップルコンポートとムース	9	ブラックビーン・ベネディクト	36
ターメリックと洋梨の温かいタルト ハニーカスタード添え	11	白身魚の包み焼き オレンジバターとマンゴ風味	39
コーンフレークシェーク	13	抹茶とピスタチオのショートブレッド	40
ヨーグルト	14	スパイス入りチュロスとホワイトチョコレートのトフィーソース	43
ヨーグルトの種類	15	チーズ	44
ヨーグルトを使った料理	15	チーズを使った料理	45
かぼちゃのカナッペ 味噌とタヒニ・ヨーグルトムース	16	チーズの盛りつけ	45
胡麻とアボカドビーフのレブナボキ丼	19	チーズの切り方	46
ヨーグルトと苺のダンプリング ポピーシードカスタード添え	20	チーズに合う飲み物	47
クリーム	22	ブロッコリーの生地で作るマッシュルームとブルーチーズ・ピザ	48
クリームを使った料理	23	イタリアンスターブレッドとモッツァレラチーズ	50
クリームの泡立て方	23	ベイクトカマンベールチーズとマッシュルームの二重奏	53
クリーミーポレンタチップとピリ辛アイオリソース	24	パルメザンチーズ、洋梨、プロシュートのリゾット	54
ローストビーツとサワークリームのスープ	27	カリフラワーライスのケジャリー	57
ミルクとハニーのパンナコッタ ブルーベリーとハニーコーン添え	28	クリームチーズとレモンカードのスイスロール	58
		くるくる巻いて ナスのカネロニ	61
		タンパク質	62
		タンパク質とは	63
		高タンパク質の和風チキンとワッフル	64
		ホエイプロテイン入りコーヒークリームプリン	67

ミルク

UHTミルクはロングライフミルクとも呼ばれ、オーストラリア産の生乳と同じ栄養分がそのまま含まれており、保存料や添加物は使用されていません。ロングライフミルクは普通の牛乳より高温で殺菌処理されており、より徹底した滅菌と熱安定性酵素の作用により日持ちが良くなっています。

UHTミルクは生乳と同じように料理に利用できます。しかも、常備しておけば必要な時にすぐに使えて便利です。



主なコーヒーの種類

エスプレッソ

「ショートブラック」とも呼ばれる 35ml ほどのコーヒー。濃い黄金色の泡が表面を覆っています。

カフェ・マッキアート

「マッキアート」とは「印のついた」または「染みのついた」という意味です。ショートとロングが選べます。ショート・マッキアート（エスプレッソ・マッキアート）は、エスプレッソコーヒーに少量のミルクとミルクの泡が微量加えてあります。ロング・マッキアートはそれと似ていますが、ベースがブラックコーヒーになっています。

カプチーノ

カプチーノは、エスプレッソコーヒー、蒸気で温めたミルク、クリーミーでメレンゲのようになり泡立ってミルクの泡を入れて作ります。ミルクの泡の周辺にクレマが輪になっているのが本物の印です。温めたカップに入れ、上からココアパウダーまたはナツメグを振りかけて飲みます。

ミルクの栄養分析表

各種	タンパク質	脂肪	炭水化物	熱量	カルシウム
100gあたり	(g)	(g)	(g)	(kJ)	(mg)
レギュラー	3.5	3.5	6.3	293	107
UHT/ロングライフ	3.6	3.8	4.6	277	117
低脂肪牛乳	3.8	1.2	6.1	212	109
スキムミルク	3.7	0.1	5.0	147	121

モカ

モカは、通常量のエスプレッソコーヒーに小さじ2杯のココアパウダーを混ぜ、ミルクとミルクの泡を加えて作ります。

カフェ・ラテ

カフェ・ラテは通常量のエスプレッソコーヒーに蒸気で温めたミルクを注ぎ、その上にミルクの泡を1センチほど載せたものです。ミルクの泡はクリーミーでしっかりとした泡でなければなりません。温めたカップに入れて供されます。ココアパウダーはかけません。

アイスコーヒー

背の高いグラスに半分ほど氷を入れ、好みに砂糖を加えたエスプレッソコーヒーを注ぎます。アイスクリームを載せ、冷やしたミルクを加えます。クリームを回しかけたり、ココアパウダーやシナモンを振りかけてもおいしくいただけます。カレーや唐辛子入りなどのスパイシーな食事にもおいしい飲み物です。

おいしいコーヒーの淹れ方

おいしいコーヒーの極意は、ミルクの割合と濃度、そしてクレマ（エスプレッソの表面の濃い黄金色の泡）の質にあります。その技法を完璧に磨き上げたものが最高のバリスタになれます。

泡立ちの違い

プロのバリスタでも様々な要素が組み合わさると、ミルクの泡立ちが思うようにならないことがあります。特に秋から冬にかけての時期は、ミルクの泡立ちが悪くなります。その理由は、天然の生乳に含まれる脂肪分解酵素により脂肪分解が進むことや、乳牛の搾乳時期が終わりにさしかかることなどが挙げられます。この時期は、年間を通して泡立ちの良さが保証されている成分調整済みミルク製品の購入を流通業者にご相談下さい。

泡立てのコツ

- ・円錐形もしくは円筒形のステンレス製ジャグが理想的です。
- ・ミルクをよく冷やしておきます。
- ・体積が増えるので、一度に温める量はジャグの半分まで。
- ・スチーム噴出口を液面のすぐ下に差し入れ、スチームを出します。ミルクが膨らみますが常に表面のすぐ下に噴出口があるように保ちます。
- ・ジャグを揺すらないようにします。噴出口が正しい位置にあれば、ミルクは自然にかき回されるので、ジャグを動かす必要はありません。
- ・加熱しすぎると味が悪くなるので注意します。加熱しすぎたら破棄し、最初からやり直します。

豚ヒレ肉のバターミルクマリネ焼き グリーンペッパーコーンソース添え

バターミルクをマリネに使うと、豚肉がジューシーで柔らかい仕上がりになります。成分無調整牛乳を使ったソースは口当たりの滑らかなソースに仕上がります。

2~3人分

準備時間: 10分

漬け込む時間: 24時間

調理時間: 30分

[マリネの材料]

豪州産バターミルク 350ml
マスタード(ディジョンなど) 小さじ1
塩 小さじ½
こしょう 小さじ¼
豚ヒレ肉 400g

エキストラバージンオリーブオイル 30ml

[ソースの材料]

豪州産無塩バター 15g
小麦粉 大さじ1
豪州産牛乳(成分無調整) 130ml
温めておく
ベジストック 60ml
グリーンペッパーコーン(塩水浸け)
大さじ2 水気を切る
マスタード 小さじ½
豪州産ビンテージチェダーチーズ 25g
すりおろしたもの
塩 適量

- 1 バターミルク、マスタード、塩、こしょうをボウルに入れて混ぜ合わせ、豚ヒレ肉を加えて蓋をする。冷蔵庫で冷やしながらかマリネする。(24時間)
- 2 豚ヒレ肉をマリネ液から取り出し、軽く押さえて水気を切る。鉄製のフライパンを熱して油を入れ、豚ヒレ肉の表面を焼いてから、200°Cに温めたオーブンにフライパンごと入れてローストする。ロースト時間は10~15分、または豚ヒレ肉の内部温度が65°C(焼き加減「ミディアム」)に達するまでを目途にする。焼き上がった豚ヒレ肉は、切る前にベーキングラックに置いて10分程冷ます。
- 3 肉の焼き上がりを待っている間に、バターを小さめの鍋に入れて弱火で溶かす。小麦粉を加えて泡だて器でなめらかなペースト状になるまで混ぜ、さらに2分加熱する。牛乳をゆっくりと注ぎながら、ダマがなくなるまで混ぜ続ける。ベジストック、ペッパーコーン、マスタードを加え、ソースがスプーンの裏にしっかり付くまで時々混ぜながら弱火で煮る。お皿に盛る前にチーズを加えて溶けるまで混ぜ、塩で味を調える。ローストにソースを添えて出す。

ポイント バターミルクが無い場合は、牛乳300mlにレモンのしぼり汁大さじ4杯を合わせて簡単にバターミルクを作れる。15分程そのままにして凝固したものを使用する。







チャイ・グラニタを添えたアップルコンポートとムース

チャイ用のスパイスが香り高いスキムミルクのグラニタは、口当たりも軽く爽やかに口の中に広がります。グラニタだけでもいいですが、フルーツやカスタード、ムースなどの上に盛り付けてもおおいしくいただけます。

8人分

準備時間：20分

調理時間：35分

冷凍時間：3～4時間

[グラニタの材料]

豪州産スキムミルク 400ml
上白糖 20g
生しょうが 小さじ1
すりおろしたもの
オールスパイス (ホール) 8粒
黒粒こしょう 8粒
クローブ 2個
カルダモン (ポッド) 2個
シナモンスティック 1本
バニラビーンズ ½本
縦半分に割いたもの
紅茶の茶葉 小さじ2

[アップルコンポートの材料]

上白糖 100g
水 400ml
リンゴ (小) 4個
皮を剥き細かく刻んでおく
はちみつ 大さじ2
シナモンスティック 2本
バニラビーンズ ½本
半分に割いたもの

[ムースの材料]

卵白 1個分
上白糖 40g
豪州産生クリーム 90ml
バニラビーンズ ½本
縦半分に割いて中身をこそげ出す
シナモン 小さじ¼ 適宜

ポイント 様々なスパイスを組み合わせ、自分好みのチャイティーを作ってみるのも楽しい。スパイスが無い場合は市販のチャイティーをスキムミルクに入れて応用する。

- 1 グラニタを作る。小さめの鍋にスキムミルクに上白糖、しょうがのすりおろし、オールスパイス、黒粒こしょう、クローブ、カルダモン、シナモン、バニラビーンズを入れ、とろ火で5～10分煮続ける。火から下ろし、紅茶の茶葉を入れてかき混ぜ5分蒸らす。目の細かいザルで濾して浅めのボウルに入れ、氷を入れた容器の中で冷ます。冷凍庫に移し、20分ごとにかき混ぜてグラニタ液が均等に凍るようにする。グラニタは約3時間で完全に冷えて固まる。
- 2 リンゴのコンポートを作る。上白糖100gを鍋に入れてカラメルを作る。焦げ付かないように、鍋の壁についた砂糖は払い落とししておく。濃い黄金色になったら、鍋を火から下ろし、水の中でゆっくり混ぜる。砂糖の固まりがすべて溶けて無くなったなら、リンゴ、はちみつ、シナモンとバニラビーンズを加える。リンゴが柔らかくなるまで弱火で煮る。ザルで濾し、冷やしておく。
- 3 ムースを作る。卵白と残りの砂糖を混ぜて湯煎し、絶えず泡立て続け、50度に達したら火から下ろし、固いメレンゲになるまでミキサーで攪拌する。別のボウルにクリーム、バニラビーンズの種、シナモン縦半分を好みで加えて混ぜ、ちょうど良い固さになったらメレンゲに泡をつぶさないように混ぜる。
- 4 デザート用のガラスの器 (150ml、8個) にムースを絞り入れ、アップルコンポートを乗せる。食べる前にチャイ・グラニタを形よく盛り付けて仕上げる。

しっとり軽い
魔法のような
ハニーカスタード



ターメリックと洋梨の温かいタルト ハニーカスタード添え

プディングとケーキの間のようなグルテンフリーのタルト。タンパク質をはじめ栄養たっぷりのハニーカスタードを添えたタルトは、お客様にきっと喜ばれるでしょう。

6人分

準備時間: 20分

調理時間: 45分

洋梨 (ボスクなど茶色い洋梨で煮崩れしにくい種類) 2個

卵 4個分

卵白と卵黄に分けておく

はちみつ 115g

ココナッツシュガー

(またはブラウンシュガー) 75g

バニラエッセンス 小さじ1

アーモンドミール 120g

ココナッツファイン 50g

米粉 50g

ターメリックパウダー 小さじ1

[カスタードの材料]

豪州産牛乳 250ml

卵 2個 軽く溶きほぐす

はちみつ 大さじ1

バニラエッセンス 小さじ½

ポイント カスタードは耐熱ボウルを湯煎しながらゆっくりと作ることもできる。その際はボウルの底を水に浸けないように注意する。

- 1 洋梨を縦に薄く切り、トッピング用に綺麗なものを取り分けておく(皮と芯はそのままでよい)。
- 2 卵黄、はちみつ、砂糖、バニラエッセンスを大きめのボウルに入れて5分、またはもったりとして白っぽくなるまで攪拌し、次に別のボウルに卵白を入れ、角が立つまでしっかり泡立てる。
- 3 アーモンドミール、ココナッツファイン、米粉、ターメリックを合わせ、その半量と上記の卵白の半量を卵黄ミックスに泡をつぶさないように混ぜ合わせる。残りの材料も同様な作業を繰り返し混ぜ合わせて生地を作る。生地の半量を、バター(または油)を塗ってクッキングシートを敷いた焼き型(30cm x 20cm)に入れ、スライスしておいた梨の半分を均等に並べる。残りの生地を入れ、取り分けておいた梨のスライスを綺麗に並べる。160°Cのオーブンで約45~50分間、または中までしっかり火が通り焼き色が付くまで焼く。
- 4 ハニーカスタードを作る。牛乳、卵、はちみつ、バニラエッセンスを耐熱ガラスのボウルか容器に入れて泡立てる。出力50%の電子レンジで約3~5分、カスタードがもったりとスプーンの裏に付くまで30秒毎にかき混ぜながら加熱する。温かいタルトが冷めたタルトどちらでも好みで、カスタードを上にかけて出す。

コーンフレークの
おしゃれな新しい
食べ方



コーンフレークシェーク

2人分

準備時間：10分

調理時間：0分

コーンフレーク 1カップ

バナナ(小) 1本

イチゴ(中) 6個(125g)

へたを取り、刻む

豪州産牛乳 1カップ

はちみつ 小さじ1

飾り用のハチミツ、コーンフレーク、
果物等 適宜

- 1 コーンフレーク、バナナ、イチゴ、牛乳、ハチミツをミキサーにかけ、なめらかになるまで混ぜる。
- 2 これをアイスクリームの上からかけ、さらにはちみつをたらし、飾り用のコーンフレーク、果物等をあしらっていただく。



ヨーグルト

ヨーグルトは生乳に乳酸菌を加えて作る発酵乳製品です。ヨーグルトはタンパク質が多く含まれているばかりでなく、ビタミンA、ビタミンB12、リボフラビンなど多くの必須栄養素を含んでいます。ヨーグルトはそのまま食べても十分おいしい食品ですが、様々な料理にも幅広く用いられます。



ヨーグルトの種類

ナチュラルヨーグルト

ナチュラルヨーグルトはさっぱりした酸味があり、一緒に使うことで様々な食べ物の味を引き出します。香料や甘味料が入っていないので、純粋なヨーグルトの味が楽しめます。

味付きヨーグルト

定番のフルーツ入り、バニラ味、ハチミツ味をはじめ、味付きヨーグルトには実に様々な種類があります。たいていの場合、風味を引き立てるために砂糖や人工甘味料で加糖してあります。

Stirred (前発酵) ヨーグルト

原料を大きなタンクで発酵させる前発酵製法で作られたヨーグルトは、スタード (stirred) ヨーグルトと呼ばれます。程よく発酵が進んだ段階で冷却し、それ以上の発酵を防ぎます。この段階で、必要に応じてフルーツや調味料を混ぜ込み (stirred in) ます。

ヨーグルトの栄養分析表

各種 100gあたり	タンパク質 (g)	脂肪 (g)	炭水化物 (g)	熱量 (kJ)	カルシウム (mg)
ナチュラル					
レギュラー	6.0	4.4	5.0	367	193
低脂肪	6.8	0.3	6.2	249	244
味付き					
バニラ (レギュラー)	5.1	3.0	10.2	404	177
バニラ (低脂肪)	6.1	0.5	14.5	382	174

ギリシャヨーグルト/ ギリシャスタイルヨーグルト

伝統的なギリシャヨーグルトはナチュラルヨーグルトを濾して乳清を取り除いて作られます。その結果、普通のヨーグルトとレブナの中間のようなテクスチャの濃厚で香り高いヨーグルトができあがります。ギリシャスタイルヨーグルトは、濾す代わりに乳固形分 (クリームなど) や安定剤を加えて濃厚にしたもので、滑らかでクリーミーな食感が特徴です。

Set (後発酵) ヨーグルト

販売容器に原料を充填してから発酵させる製法で作られたヨーグルトは、セット (set) ヨーグルトと呼ばれます。濃厚なものが多く、フルーツなどが入っている場合は容器の底に沈殿して、表面は滑らかです。それに対して、原料をタンクで発酵させてから容器に充填する前発酵製法では販売容器に充填する直前に味付けやフルーツの投入が行われます。

ヨーグルトを使った料理

ヨーグルトはさっぱりした酸味があり、様々な料理やスイーツによく合い、冷たい料理にも温かい料理にも使えます。クリームと同様、加熱しすぎると成分が固まるため、温かい料理に使用するとき、配膳の直前に加えるか、予め少量のコーンフラワーと混ぜておいて使うと良いでしょう。ナチュラルヨーグルトを使った料理のアイデアには、次のようなものがあります。

- ・カレーやトウガラシの入った辛い料理に添えて、あるいは混ぜ込んで。
- ・クミン、コリアンダー、トウガラシなどのスパイスと混ぜ合わせて、鶏肉、ラム肉、魚などを漬け込む。
- ・ディップや冷たいソース、ドレッシングの材料として。
- ・クリーム、サワークリーム、マヨネーズなどの低カロリー代用品として。
- ・ナチョスやベークドポテトに添えて。
- ・刻んだ香菜とスイートチリソースに混ぜてフライドポテトのディップに。
- ・炭火焼肉やケバブ、スブラキに添えて。
- ・タヒニとクミンを混ぜて中東風ディップやソースに。
- ・砂糖とシナモンをかけて、新鮮な旬のフルーツやシロップで煮たドライフルーツと合わせて。
- ・ハチミツで味付けしてそのまま、または新鮮なフルーツや洋酒漬けフルーツと合わせて。

かぼちゃのカナッペ 味噌とタヒニ・ヨーグルトムース

白味噌とタヒニを加えた、旨味成分たっぷりのヨーグルトムース。クリーミーでしっかりとしたムースを甘いかぼちゃの上に絞り出し、パリッとした海苔の上に乗せた、感動的なおいしさのカナッペです。

カナッペ20個分

準備時間: 15分

調理時間: 35分

ベジストック 500ml
かぼちゃ 300g
皮を剥いて、厚さ1センチ/
3センチ角の大きさに切る

[ヨーグルトミックスの材料]

豪州産ギリシャスタイルヨーグルト
(成分無調整) 140g
タヒニ 60g
白味噌 40g

チリオイル 大さじ1
黒ゴマ 大さじ1
縦割りアーモンド 大さじ1
はちみつ 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
水 小さじ1
焼きのり 3枚
炒りゴマ 小さじ1

- 1 ベジストックを煮立たせてかぼちゃを入れ1分ほど湯通しし、水気を切って天板に並べて冷蔵庫で冷やす。
- 2 ヨーグルト、タヒニ、白みそをボウルに入れて、なめらかなペースト状になるまで攪拌する。ペーストを絞り袋に入れる(星型の口金(大)を使用)。
- 3 かぼちゃが冷めたら、刷毛でチリオイルを塗る。かぼちゃの上にヨーグルトミックスを絞り出し、黒ゴマとアーモンドを乗せる。210°Cのオーブンで約25分、またはヨーグルトミックスに焼き色が付いてかぼちゃが柔らかくなるまで焼く。
- 4 かぼちゃを焼いている間に、はちみつ、しょうゆ、水を混ぜ合わせて刷毛で焼きのりに塗り、炒りゴマをふりかけ半分に折る。これを大きめのフライパンで、弱火で片面2分ずつ乾煎りする。このとき、海苔が膨らまないように絶えず押し付けながらする。フライパンから取り出し3.5センチ角に切る。
- 5 サイコロ状のかぼちゃを海苔クラッカーの上に乗せ、温かいうちにいただく。

ポイント ペーストの材料は十分冷やしておいたものを使うと絞り出して焼くときに形が崩れない。





胡麻とアボカドビーフのレブナ ポキ丼

伝統的なポキ丼ではありませんが、文旬なしのおいしさ！ 手軽に作れるレブナ代用品を使った簡略レシピなら、通常一日かかる下ごしらえが1分でできます。

4人分

準備時間：20分

調理時間：30分

[マリネ/ドレッシングの材料]

薄口しょうゆ 160ml

みりん 80ml

はちみつ 大さじ1

レモンのしぼり汁 大さじ1

ゴマ油 小さじ1

牛肉 400g 細切り

[クイックレブナの材料]

豪州産低脂肪クリームチーズスプレッド

125g

豪州産ギリシャスタイルヨーグルト

大さじ2

米とキヌア 合わせて2カップ
(ラベルの調理方法に従って調理しておく)

きゅうり 1本 スライスしたもの

インゲン豆 150g 湯通ししておく

アボカド 1個 さいの目切り

小ネギ 2本分 小口切り

黒ゴマ(薬味) 少々

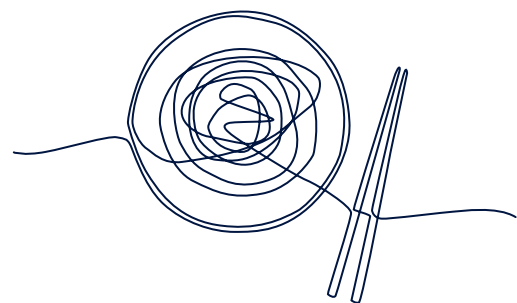
1 薄口しょうゆ、みりん、はちみつ、レモンのしぼり汁、ゴマ油をボウルに入れて混ぜ、マリネ液/ドレッシングを作る。半量を牛肉の細切りに絡めて5~10分間漬け込む。残り半分はドレッシングとして取っておく。

2 クリームチーズとヨーグルトをボウルに入れて混ぜ、クイックレブナを作っておく。

3 ご飯とキヌアの炊き合わせを器に盛り、きゅうり、インゲン豆、アボカドをトッピングし、取り除けておいたドレッシングをかける。

4 漬け込んだ肉を取り出し、テフロン加工の大きめのフライパンを温め、焼き色が付いて火が通るまで焼く(マリネ液はフライパンに入れない)。焼きあがった肉をご飯の上に乘せたら、クイックレブナと小口切りネギ、最後に薬味の黒ゴマを振りかける。

ポイント レブネ/レブナ/ラブナは、ヨーグルトのホエイを一晩かけて濾して作る中東のヨーグルトで、出来上がるとピロッドのようになめらかなヨーグルト風味のスプレッドになる。



ヨーグルトと苺のダンプリング ポピーシードカスタード添え

甘味のあるヨーグルトダンプリングの中に隠れた苺とポピーシードカスタードの相性が最高のメニューです。一人分ずつ盛り付けても、パーティの場でボウルに入れたカスタードを回して楽しんでよいでしょう。

12個分

準備時間: 25分

ベンチタイム: 1時間

調理時間: 20分

【生地材料】

豪州産無塩バター 60g
室温で柔らかくしておく

上白糖 20g

卵 1個

豪州産ギリシャスタイルヨーグルト
(成分無調整) 250g

セモリナ粉 120g

小麦粉 90g

【カスタード材料】

豪州産牛乳(成分無調整) 170ml

バニラビーンズ ½本分

縦半分に割いて種をこそげ出す

卵黄 2個分

上白糖 30g

ポピーシード 小さじ3

豪州産ギリシャスタイルヨーグルト
(成分無調整) 30g

【パン粉ミックス材料】

豪州産無塩バター 10g

パン粉 40g

ココナッツファイン 50g 炒ったもの

ブラウンシュガー 20g

苺(小) 12粒

1 生地を作る。大きめのボウルにバターと上白糖を入れてふんわり軽いクリーム状になるまで攪拌し、卵とヨーグルトを加えてさらに混ぜる。セモリナ粉と小麦粉を加え、成形しやすいが、かなり水分も多い生地になるように混ぜる。冷蔵庫で30～60分間冷やす。

2 カスタードを作る。小さめの鍋に牛乳とバニラビーンズの種を入れてゆっくりと煮立てる。同時に、卵黄と上白糖30gをボウルに入れて泡だて器で攪拌する。ゆっくり混ぜながら、温めた牛乳を卵黄ミックスに注ぐ。再び鍋に入れ戻し、ポピーシードを入れて弱火にかけ、カスタードがもったりとするまで何度も混ぜながら煮詰める。火から下ろして室温まで冷ます。分量のヨーグルトを混ぜたら、冷蔵庫で冷やしておく。

ポイント ダンプリングを包む前に両手を冷たい水で濡らしておく、生地が手につきにくい。

3 パン粉ミックスを作る。フライパンにバターを溶かし、パン粉を3～4分または黄金色になるまで火を通す。5分間冷ましたら、ココナッツファインとブラウンシュガーを混ぜ合わせて置いておく。

4 大きな鍋に塩をいれて湯を沸かす。ダンプリングの生地を12等分に分け、生地の一つ一つに苺を入れながら丸い形に整え、しっかりと包む。熱湯にゆっくりと入れて弱火で約10分、または水面に浮いてくるまで茹でる。穴杓子でダンプリングをすくい上げ、パン粉ミックスに入れて転がす。そのままポピーシードカスタードと一緒に盛り付ける。



クリーム

クリームは、生乳に含まれる脂肪分を大きな容器で攪拌し、遠心力で分離したものです。

生クリームは、スープやドレッシング、ソース、ケーキなどに豊かな風味を与えます。様々なデザートともたいへん相性の良い取り合わせです。



クリームを使った料理

クリームは乳脂肪分の割合によって分類されます。また、処理工程の有無により「ピュア」と「処理済み」の違いがあります。乳脂肪分による分類は、料理に使用する際の目安となります。

濃厚、ダブル、リッチ等

- 乳脂肪分45%以上
- そのまま食べてもおいしく、形が崩れないので、デザートや料理に添えるのに最適です。
- デザートやプディングに添えたり、スープの仕上げに適しています。
- 熱々の料理に混ぜ込むとコクを与えます。

ライトクリーム

- 乳脂肪分18%
- 低脂肪のクリームは濃厚クリームやサワーcreamのバリエーションが多く、しばしば「ライト」と表示されます。

クリームの栄養分析表

各種	タンパク質	脂肪	炭水化物	熱量	カルシウム
100gあたり	(g)	(g)	(g)	(kJ)	(mg)
ピュア (通常)	2.3	35.9	1.8	1397	61
低脂肪	2.8	26.6	3.7	1085	91
濃厚	2.3	36.8	3.1	1461	62
UHT濃厚	2.3	37.2	3.4	1470	72
リッチまたはダブル	1.7	49.4	1.7	1882	60
ホイップ (スプレー缶)	0.9	7.6	1.3	317	28
サワーcream	2.4	39.1	2.5	1534	69

- デザートの上からかけたり、ソースやスープ、飲み物に入れたりします。

ピュア、ホイップ、サワーcream等

- 乳脂肪分35%
- ソースやスープ、グラタン、キッシュ、カスタードなどに加えて、分離を防ぐためには、熱に強い植物性糊料が添加されている製品が適しています。
- デザートの上からかけたり、煮詰めたり、パスタソースに使ったり、あるいはピニャコラーダやミルクベースのカクテルに加えたり。
- スコーンの材料のミルクやバターの代わりにサワーcreamを使用してもおいしくできます。
- ホイップcreamにすると、ケーキのデコレーションやムース、アイスクリーム、チーズケーキなどに最適。

クリームの泡立て方

ホイップcreamに最適なのは乳脂肪分35%以上のcreamで、泡立てると体積が倍以上になります。乳脂肪分が35%未満だと全く泡立たなかったり、時間が経つにつれて体積が減ったりすることがあります。乳脂肪分が45%以上のcreamは泡立てても体積があまり増えず、少しでも泡立てすぎるとバターのようなテクスチャになり味も劣ります。

温度

creamは4°C~7°Cに冷やしておき、使用するボウルや泡立て器も冷やしておくとお手元にホイップできます。ロングライフcreamはホモジナイズ製品なためホイップにはやや不向きですが、良く冷やせば泡立てられます。低脂肪ロングライフcreamは全く泡立たないものがほとんどです。

砂糖・香料

creamに砂糖を加えると、できあがりの体積や固さが低下し、ホイップする時間が長くなります。そのため、砂糖や香料は泡立てた後に加えるようにします。泡を潰さないように軽くまぜ、混ぜすぎると空気がつぶされて体積が減ってしまうので注意します。

creamは時間をおくと濃厚になっていくため、製造後72時間ほどで泡立てに最適な堅さになります。

クリーミーポレンタチップとピリ辛アイオリソース

チーズ味がおいしいポレンタチップスはお酒の肴にぴったりです。ポレンタをクリームで調理することで、表面はパリパリ、中はしっとりした最高の出来上がりになります!

4人分

準備時間: 20分

冷やす時間: 80分

調理時間: 10分

[生地の材料]

水 300ml
豪州産濃厚クリーム 280ml
細挽コーンミール 150g
塩 小さじ $\frac{3}{4}$
豪州産パルメザンチーズ 70g
すりおろしたもの

[ソースの材料]

卵黄 2個分
ホワイトビネガー 大さじ1
シラチャーソース 小さじ1
にんにく 1かけ みじん切り
植物油 180ml

[衣の材料]

パン粉 100g
パセリ 大さじ2 みじん切り
卵 1個 軽く溶きほぐす
植物油(揚げ油)

- 1 正方形(20cm×20cm)または長方形のお皿にラップを敷く。
- 2 ポレンタを作る。中くらいの大きさの鍋で水とクリームを煮立たせたら中火にし、コーンミールと塩を入れて絶えずかき混ぜる。そのまま混ぜながら3~4分、または生地が一つにまとまるまで煮上げる。火から下ろしてパルメザンチーズを加えて混ぜる。できたポレンタをお皿に広げ2cmの厚みに押し固め、表面を平らにならす。ラップでカバーして冷蔵庫で1時間冷やし固める。
- 3 アイオリソースを作る。卵黄、ホワイトビネガー、シラチャーソース、にんにくを背の高い容器に入れてハンドブレンダーで攪拌しながら、ゆっくりと同じスピードでオイルを注ぎ入れる。ソースがもったりと乳化するまで攪拌する。蓋をしてすぐに冷やす。
- 4 冷やしたポレンタを幅2cm、長さ8~10cmの拍子木切りにする。パン粉とパセリのみじん切りを浅めのお皿に入れて混ぜ合わせる。ポレンタのスティックを一つ一つ卵液に浸しパン粉ミックスをまぶす。パン粉を付けたら冷蔵庫で少なくとも10分間冷やす。
- 5 揚げ物用の鍋または深めの鍋に分量外の植物油を入れて180°Cに熱する。ポレンタのスティックを黄金色の焼き色が付くまで約2~3分揚げる。余分な油はペーパータオルに吸収させて、アイオリソースと一緒にいただく。

ポイント パン粉を使った材料は冷蔵庫で最低10分間冷やすと、揚げているときにパン粉が落ちるのを防ぐことができる。パン粉を使ったフライは冷蔵保存でき、必要なときに解凍して使用できる。





ローストビーツと サワークリームのスープ

ビロードのようになめらかな
スープは、温めても冷たくして
もおいしく召し上がれます。

5人分

準備時間: 15分

調理時間: 45分

[ローストビーツの材料]

ビーツ(生) 500g
2~3cmのさいの目切り
エキストラバージンオリーブオイル
25ml
スモークパプリカ 小さじ1½

[スープの材料]

豪州産無塩バター 30g
リーキ 1本 薄切り
にんにく 1かけ みじん切り
にんじん 1本 おろしておく
リンゴ 1個 おろしておく
ベジストック 1リットル
ローリエ 3枚
砂糖 小さじ2
塩 小さじ½
こしょう 小さじ¼

豪州産サワークリーム 300g
ディル(飾り用)

- 1 スモークパプリカを加えたオリーブオイルにビーツをからめ、大きめの天板に並べ、220°Cのオーブンで約30分または柔らかくなるまでロースト。
- 2 大きな鍋にバターを溶かし、リーキが柔らかくなるまで炒める。にんにくを入れて1分ほど炒め、にんじん、リンゴ、ローストビーツを入れて混ぜる。香りが出てくるまで約2~3分炒めたらベジストックを入れ、ローリエ、砂糖、塩、こしょうを加える。沸騰したら火を弱め、さらに20分とろ火で煮る。
- 3 火から下ろしローリエを取り除き、サワークリーム 200g を加える。ハンドブレンダーでクリーミーでなめらかになるまで攪拌し、お好みにより塩こしょうで味を調える。
- 4 ボウルに入れたスープに残りのサワークリームを少量、最後にディルを少量散りばめて彩りをつける。

ミルクとハニーのパンナコッタ ブルーベリーとハニーコーム添え

相性抜群のミルクとはちみつを使ったクラシックなイタリアのデザート。おいしくてしかも簡単にできます。

6人分

準備時間: 30分

調理時間: 10分

[クリームミックスの材料]

豪州産生クリーム 400ml

豪州産牛乳 350ml

上白糖 大さじ1

はちみつ 大さじ1½

バニラビーンズ ½本

縦に半分に割いて種をこそげ出す

レモンの皮 細切り 1かけ

ゼラチンシート 4枚

レモンのしぼり汁 大さじ2

ブラウンシュガー 大さじ2

ブルーベリー 125g

ハニーコーム 1カップ 刻んでおく

アーモンドフレーク ½カップ

炒ったもの

- 1 中くらいの大きさの鍋に生クリーム、牛乳、上白糖、はちみつ、バニラビーンズとその種、レモンの皮を入れ、砂糖が溶けるまで混ぜながらゆっくりと温める。表面に細かい泡が立つまで煮たら火から下ろす。
- 2 ゼラチンシートを冷たい水に5分または柔らかくなるまで浸す。ゼラチンシートを水から取り出し、軽く絞って余分な水気を取ったら、熱いクリームミックスに入れて溶けるまで混ぜる。10分程冷まして、目の細かいザルで濾す。パンナコッタ液をガラスの器(200ml x 6個)に入れて冷蔵庫で最低2~3時間から一晩冷やして固める。
- 3 レモンのしぼり汁とブラウンシュガーを小さめのフライパンに入れて煮立たせ、泡が表面に見えたら30秒間そのまま煮るか、とろみがついてくるまで煮詰める。ブルーベリーを加えて火を通し、ふつくとつやが出てくるまで軽く混ぜる(皮が破れないように注意する)。盛り付ける前にボウルに入れて5~10分程冷やす。
- 4 パンナコッタに3のブルーベリーを乗せ、ハニーコームとアーモンドを散らして仕上げる。

ポイント ゼラチンシートは粉タイプのものより使いやすく、仕上がりがなめらかで透明度も高く、味もくせがないので便利だが、凝固力は製造業者によって異なるので注意する。





バター

バターは申し分なくおいしい自然食品で、様々な料理の味や食感を引き立ててくれます。

バターの製造工程は簡単で、生乳からクリームを取り出して固くなるまで攪拌し、最後に風味と保存性を良くするために食塩を加えるだけでできます。バターに代わるものはなく、バターの自然な風味は料理に欠かせません。ケーキを焼くときにも、野菜を炒めるときにも、目的に合ったバターが料理の味を引き立てます。



ペーストリーと
スコーンを作る際は、
必ず冷やしたバターを
使ってください。

バターの種類

バターには以下のように様々な種類があります。

- ・ **有塩バター**
- ・ **減塩バター**
- ・ **無塩（製菓用）バター**
- ・ **発酵バター**（クリームに乳酸菌を加えて発酵させて作るバター）

有塩バター、減塩バター、無塩（製菓用）バターの違いは、塩の添加量によります。その違いは、製品の賞味期限や、使った料理の味わいにも影響します。無塩バターは自由に味の調節ができるため、製菓・製パンに適しています。これに対して有塩バターは、塩を添加することでバターの品質保持期間を延ばし、味を引き立たせるため、料理やチョコレートを使った一品に向いています。またパンやマフィンなどの焼き菓子にそのまま塗ってもおいしくいただけます。

発酵バター（デンマークスタイルのバターとも呼ばれる）は発酵させたミルクから作られるもので、ミルクの殺菌法が確立される前はこちらの方が普通でした。現代の発酵バターはクリームに乳酸菌を加え、温度管理した状態でわずかに酸味がつくまで（通常は一晩）保存してから攪拌して作ります。発酵バターは料理に風味を与えるために使われるほか、そのままパンに塗ってもおいしくいただけます。

オーストラリア産のバターは、乳牛を牧場で放し飼いにしているため、自然な黄色に仕上がるのが特徴です。牧場飼育のためベータカロテンを多く摂取することになり、バターが美しい黄金色になるのです。オーストラリア産のバターに人工着色料は使用されていません。

オーストラリア産のバターをおいしく召し上がっていただくためには、4℃で暗所に冷蔵し、臭いが移らないよう商品パッケージのままか密閉容器に入れて保管して下さい。

バターは冷蔵庫で8週間程度保存できますが、買い置きするよりも必要なときに購入して使用するほうがおいしく召し上がっていただけます。

バターの栄養分析表

各種 100gあたり	タンパク質 (g)	脂肪 (g)	炭水化物 (g)	熱量 (kJ)	ナトリウム (mg)
有塩バター	1.1	81.5	0.0	3036	776
減塩バター	1.1	81.5	0.0	3036	350
無塩バター	1.1	81.5	0.0	3036	10
有塩デリーブレンド	0.5	82.4	0.6	3068	485
減塩デリーブレンド	0.6	82.4	0.6	3068	292
減塩低脂肪 デリーブレンド	4.6	44.3	0.1	1713	365

バターを使った料理

砂糖入りバタークリーム

柔らかくしたバター（溶かさないうこと）をなめらかで白っぽくなるまで攪拌します。砂糖を入れ、ほぼ溶けきるまで混ぜ続けます。

ペーストリーとスコーン

塊のバターを小麦粉の中に置き、指で潰すように、あるいはカッターで切るようにして混ぜ込みます。小麦粉の粒子は水分を含むと硬さと弾性が出ますが、この方法ならそれを防ぐことができ、素晴らしい風味と焼き色に仕上がります。バターが柔らかすぎると小麦粉になじんで吸収され、重たく堅い生地になってしまいます。

ケーキ

柔らかくしたバターを使って、ふんわりとした黄金色のケーキが焼けます。均一で目の細かいケーキにするには、あらかじめ材料（ミルクや卵を含む）を室温にしておくのがコツです。

バターソテー

バターを中火で溶かし、十分熱して泡が出てから具材を入れるとパリッと仕上がります。強火で調理するときは、バターが焦げないよう等量の食用油と混ぜるか、より高温に適した澄ましバターかギー（精製バターオイル）を使います。

澄ましバター

澄ましバターは、バターに含まれる乳固形分や水分を除いた乳脂肪のことで、バターを低い温度（湯煎など）で溶かして作ります。乳固形分は底に沈むため、バターが溶けたら湯煎から外し、混ぜずにそのまま5分置いておきます。表面の泡をすくい取り、ゆっくりと澄ましバターを別の器に入れ、乳固形分と分けます。溶かしバターをザルに掛けたチーズクロスで濾して乳固形分を取ることもできます。

澄ましバターの煙点は比較的高いため、ソテーや揚げ物に適しています。ポップコーンにかけてもおおいしくいただけます。

バターソース

白・赤ワインソース

とてもシンプルなソースです。肉を焼いた後、肉の種類によって白ワインか赤ワインを肉汁が残っている鍋に注ぎます。強火にかけ、大さじ数杯くらいになるまで煮詰めたら火から下ろし、冷たいバターを加えて混ぜると、照りのある濃厚なソースができます。

ブラウンバターソース（ブルノワゼット）

バターを鍋に入れて火にかけ、ゆっくりと煮詰めます。香ばしい香りがしてきて、鍋底のソースがこんがり黄金色になってきたらでき上がり。火から下ろし、好みでセージの葉や松の実、アーモンドなどを加え、熱々のうちに使用します。

ブル・ブラン

ビネガーとワイン（ハーブを加えてもよい）を煮詰めて熱々になったら柔らかくしたバターを泡立て器で混ぜ込んで作ります。出来上がったらすぐに食卓に出し、ソースの食感がなめらかなうちにいただきます。

オランダーズソース

エッグ・ベネディクトやフロレンタインのソースとして有名なオランダーズソースは、卵黄、水、溶かしバターを湯煎にかけてクリーミーになるまで泡立て器で攪拌し、仕上げにレモン汁を加えて作ります。

ベルネーズソース

オランダーズに似たソースで、卵黄とバターを泡立て器で混ぜた後煮詰めたワイン、タラゴンビネガー、エシャロットを加え、仕上げに生のタラゴンで風味を添えます。ステーキや魚料理にぴったりのソースです。



ホタテのバター風味パースニップピューレ イミテーションキャビア添え

ホタテにバター風味のパースニップのピューレとプチプチのキャビアに見立てた粒々をのせた豪華な前菜。

お好みの酢で作るイミテーションキャビアの酸味がホタテ風味を引き立てます。

6人分

準備時間: 15分

冷やす時間: 1時間

調理時間: 15分

植物油 1リットル
豪州産無塩バター 80g
パースニップ 1個
皮を剥き、さいの目に切る
にんにく 2かけ みじん切り
豪州産牛乳(成分無調整) 140ml
温めておく
塩、こしょう少々

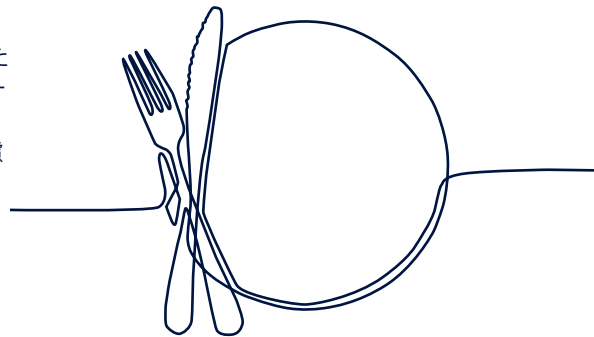
[イミテーションキャビアの材料]

酢(バルサミコ酢、白・赤のぶどう酢等) 100ml
上白糖 3g
アガー 1g
ピーナッツオイル 大さじ1
ホタテ 18枚 エラは取り除く

- 1 背の高いガラスの容器に植物油を入れ、冷凍庫にいれて1時間おく。
- 2 小鍋にバター 40g を入れて溶かし、色づき香ばしくなるまで火にかける。パースニップとにんにく半量を加え2分炒めて牛乳を入れる。パースニップが柔らかくなるまで弱火で煮る。フードプロセッサーでピューレにし、塩こしょうで味を調える。冷めないように温めておく。
- 3 酢を煮立たせる。砂糖とアガーを合わせ、酢に振り入れて混ぜる。泡だて器で絶えずかき混ぜながら弱火で3分加熱する。火から下ろし、80°Cになるまで冷ます。
- 4 これを冷やしておいたオイルに注射器かピペットで小さな滴を落としていく。滴がガラス瓶の底にゆっくり落ちていき、キャビアに似た粒状に固まっていく。目の細かいザルで濾し(植物油は取っておき、再利用する)出来上がったキャビア風の粒は冷水ですすいで取っておく。
- 5 ホタテの水気をキッチンペーパーでとり、塩こしょうする。フライパンを温めてピーナッツオイルを入れ、ホタテに火を通す(片側2分ずつ)。表面に焼き色がついたらフライパンから取り出す。残りのバターを入れて溶かし、残りのにんにくも入れて1分炒める。バターソースを濾し器で濾し、取っておく。

- 6 お皿にパースニップピューレを大さじ一杯を平らに広げ、ピューレの上にホタテを三枚のせ、ホタテ一枚ずつにスプーンでキャビア風の粒をのせていく。上からガーリックバターのソースをかけまわし、熱いうちにいただく。

ポイント アガーの粒々は他にも様々な液体で作ることができる。酢の代わりに白ワインを使っても良い。





ブラックビーン・ベネディクト

エッグベネディクトは、卵にバターの香り高いなめらかなオランダソースを添えた伝統的な朝のメニュー。このレシピではアレンジを少し変えて、ピリ辛のブラックビーンシチューをライスケーキに乗せてお出しします。

4人分

準備時間: 25分

調理時間: 45分

[ブラックビーンシチューの材料]

中華ソーセージ 1本 みじん切り
玉ねぎ (小) ½個 みじん切り
にんにく 1かけ みじん切り
しょうが 小さじ½ おろしておく
豆鼓(トウチ) 大さじ2 1時間水に浸したものを水洗いし、水気を切っておく
赤ピーマン ½個 さいの目切り
緑ピーマン ½個 さいの目切り
水 130ml
しょうゆ 小さじ½
米酢 小さじ1
チリソース(サンバルオレック) 小さじ½
コーンフラワー 小さじ1
10mlの水にかしておく

[オランダソースの材料]

卵黄 2個分
ホワイトビネガー 小さじ1
豪州産無塩バター 250g
澄ましバター
塩と白コショウ 適宜
レモンのしぼり汁 適宜

[ライスケーキの材料]

すし米 300g 炊いておく

ホワイトビネガー 大さじ2

卵 4個

ベビースピナッチ 40g トッピング用

クチャー みじん切り 飾り用

- 1 ソーセージは、フライパンに油をひかずに、ソーセージから油が出てくるまで焼く。玉ねぎを加えて2分ほど炒め、にんにく、しょうが、ブラックビーン、ピーマンを入れて炒める。水 130ml、しょうゆ、米酢、チリソースを加えて5~10分またはピーマンが柔らかくなるまで煮上げる(煮汁がほとんど無くなるまで煮る)。水に溶かしたコーンフラワーを入れてとろみを出し、温めて置いておく。
- 2 オランダソースを作る。卵黄とホワイトビネガーを中くらいのボウルに入れ、温かいお湯で湯煎しながらリボン状になるまで泡だて器で混ぜる。このとき卵がダメになってしまわないように気を付けること。湯煎から外し、泡だて器でかき

混ぜながら澄ましバターを大さじ2杯ずつゆっくり注ぎ入れる。塩、こしょう、レモンのしぼり汁で味を調える。ソースが固めになってしまったら、お湯を数滴入れて固さを整える。湯の温度は一定に保つこと。

- 3 ライスケーキを作る。両手を水で濡らし、ご飯をライスケーキの形の整える(4個分)。残しておいた澄ましバター大さじ2杯をフライパンに入れ、うっすらと焼き色がついて、カリカリになるまで両面をよく焼く。

- 4 同時に、深鍋に水を入れて沸騰させる。ホワイトビネガーを入れて、落とし卵にする。
- 5 お皿にライスケーキをおき、ベビースピナッチを乗せ、その上にブラックビーンシチューをかける。次にポーチドエッグを乗せて、オランダソースをかける。細かく刻んだパクチーを飾って出来上がり。

ポイント ブラックビーンシチューはあらかじめ作っておき、盛り付けるときに温め直すようにすると時間短縮になる。オランダソースの保存は40°Cで2時間まで。





白身魚の包み焼き オレンジバターとマンゴ風味

クッキングシートに包んで焼くアン・パピヨートは、フランス料理の伝統的な料理法です。紙で包むことで魚をやさしく蒸し、バターと焼汁でしっかりと風味を与えます。

4人分

準備時間: 25分

調理時間: 15分

豪州産無塩バター 100g
室温にもどしておく
根生姜のすりおろしたもの 小さじ1
唐辛子 ½本 みじん切り
ミントの葉 5枚 みじん切り
オレンジの皮 1個分 みじん切り
塩 少々

[サルサの材料]

グリーンマンゴ 1個 みじん切り
赤ピーマン(小) 1個 みじん切り
玉ねぎ(小) ½個 みじん切り
唐辛子 ½本 細切り
ミントの葉 10枚 細切り
オレンジジュース 大さじ2
レモンのしぼり汁 小さじ1

皮なしの白身魚の切り身 130g
4枚

- 1 オレンジバターを作る。バターにしょうが、唐辛子、ミント、オレンジの皮を合わせ塩で味を調える。冷まして冷蔵庫で寝かせる。
- 2 サルサを作る。マンゴ、ピーマン、玉ねぎ、唐辛子、ミントとジュースを加え、塩で味を調べておく。
- 3 30cm×40cmほどの楕円形に切ったクッキングシートを4枚用意する。紙の片側半分にサルサを適量のせ、その上に魚の切り身をおき、最後にオレンジバターをのせる。紙で袋状に魚を包み、両端前後をしっかりと折り畳み、包みが開かないよう紙の端をねじっておく。同じ要領で残り3つの包みも作る。
- 4 200°Cのオーブンで魚に火が通るまで10~15分ほど焼く。包みを閉じたまま食卓に出す。

ポイント オーブンで包みを焼く間、中の水蒸気が外に漏れないようにする。折り代に溶き卵を刷毛で塗っておくとしっかり封が閉じる。魚の切り身の厚さによってオーブンで焼く時間を調整すること。

抹茶とピスタチオの ショートブレッド

バター風味豊かな美味しいショートブレッドはその柔らかさと風味で人気のお菓子です。ここではソフトな抹茶の緑色とピスタチオの風味が際立つレシピを紹介します。

16枚分

準備時間: 25分

生地を寝かせる時間: 1時間

調理時間: 45分

豪州産無塩バター	125g
室温に戻して柔らかくしておく	
粉砂糖	70g
薄力粉	130g
コーンフラワー	20g
抹茶	小さじ1½
塩	一つまみ
殻なしピスタチオ(生)	40g
みじん切り	
ホワイトチョコレート	80g
抹茶	適宜

- 1 バターと粉砂糖を混ぜてふわっとするまで練る。薄力粉、コーンフラワー、抹茶、塩を合わせふるいにかけて、バターミックスに加え、ピスタチオも入れる。ナイフで生地を切るようにして混ぜ、材料が混ざったらすぐやめる。22cmの丸形の焼き型にバターを塗り、クッキングシートを敷く。生地をトレーに押し広げ、表面をならし、冷蔵庫で1時間冷やす。
- 2 170°Cのオーブンに入れて25分焼き、オーブンから取り出し、16枚のくさび形に切る。真ん中に耐熱用の丸いクッキー型(小)を差し入れておき、ショートブレッド一枚一枚にフォークを刺して穴模様をつけ、再びオーブンに入れて15分焼く。中まで火が通ったら焼き色がついて色が変わる前に取り出す。ケーキクーラーなどの上に焼き型を置いて冷まし、型から取り出す。
- 3 チョコレートを溶かし、ショートブレッドのどがった先のほうをディップしてチョコレートソースをからませ、抹茶をふりかける。クッキングシートの上に置き、チョコレートが固まるまで15分ほど冷蔵庫で冷やす。

ポイント 抹茶の風味をしっかり味わいたい場合は、生地に混ぜる抹茶の量を小さじ3に増やす。出来がったショートブレッドが硬くならないように、生地は捏ねずにさっくりと混ぜる。



ソースは冷めると固くなる
ので、液状に戻したい時は
電子レンジで20秒加熱し、
取り出して混ぜる。



スパイス入りチュロスとホワイト チョコレートのトフィーソース

柔らかく、ふんわり軽いチュロスはふつうシナモンを入れて作りますが、ここではステップアップしてオレンジとガラムマサラの二つの味で作リ、ホワイトチョコレートのトフィーソースをさらに引き立てるレシピにしました。

16本分

準備時間: 15分

調理時間: 20分

植物油 (揚げ油) 1リットル
水 250ml
豪州産無塩バター 60g 刻んでおく
上白糖 10g
薄力粉 120g
塩 一つまみ
オレンジの皮 ½個分
すりおろしたもの
卵 2個

[仕上げ用]

上白糖 50g
ガラムマサラ 小さじ1
オレンジの皮 ½個分
すりおろしたもの

[ソースの材料]

上白糖 50g
豪州産濃厚クリーム 90ml
豪州産無塩バター 60g 溶かしておく
ホワイトチョコレート 70g 刻んだもの
塩 小さじ½

- 1 中くらいの鍋に油をいれて180°Cになるまで熱する。
- 2 チュロスの生地を作る。鍋に水、バター、砂糖を入れて煮立たせる。薄力粉、塩、オレンジの皮を入れて生地が鍋肌から離れるまで2分ほど加熱する。火から下ろし3分冷やす。冷えたら卵を一つずつ入れ、生地がなめらかになるまで攪拌する。
- 3 生地をスプーンですくい、星形 (中) 口金をつけた絞り袋に入れる。揚げ油の表面に直接絞り出し、10cmの長さになるようハサミで生地を切る。絶えず返しながらこんがりとし色がつくまで5分ほど揚げる。キッチンペーパーの上に取り出し油を切る。
- 4 皿の上に砂糖 50g、ガラムマサラ少々、オレンジの皮を混ぜ、揚げたてのチュロスをまぶす。
- 5 ソースを作る。小鍋に砂糖を入れて火にかかけ、砂糖が溶け始め飴色になったらすぐに火から下ろし、ゆっくりとクリームとバターを入れて混ぜる。弱火にかかけ、なめらかになるまで混ぜる。ホワイトチョコレートと塩を入れ、さらになめらかになるまで混ぜる。チュロスに温かいソースを添えていただく。

チーズ

チーズはカド（乳タンパク質凝固物）やホエイ（乳清）を原料にして作られ、新鮮なまま供するものと何らかの天然凝乳酵素等を加えて熟成したものがあります。できあがったチーズの風味、食感、見栄えは、熟成期間や保管環境をはじめ、様々な要素によって異なります。チーズの世界はエキサイティングで、無限の可能性を秘めています。



チーズを使った料理

チーズは様々な料理に風味や色合い、テクスチャを添えることのできる、大変用途の広い食品です。チーズを上手に利用するポイントをいくつかご紹介します。

- ソースにチーズを加えるときは、必ず火から下ろし、余熱で優しく溶かすようにします。
- 含有水分の少ない堅く熟成したチーズ（パルメザン等）は、高温で調理しても食感や風味が損なわれにくいチーズです。
- 熟成された柔らかいチーズは高温で焦げ、すぐにテクスチャが損われやすいため、食卓に出す直前に加えます。たとえば焼けたタルトやピザをオーブンから出した後でブリーのスライスをのせたり、ブルーチーズをかけて出すなどします。
- 使用するチーズの熟成期間を考慮しましょう。チーズは熟成が進むほど風味が強くなります。ほとんどのチーズには塩

が含まれているため、料理の味付けには注意しましょう。

- チーズをおろすには、室温に戻さず冷蔵庫から出したばかりのチーズのほうが上手におろせます。
- キッシュやオープン焼き、ホットサンドなどに最適なとろけるチーズには、モッツアレラ、チェダー、穴あきチーズ（グリユイエールやラクレット等）などがあります。グリユイエールやラクレットは、甘みとコクがあり、料理に加えると味わいに深みが増します。
- 硬質のリコッタ、クリームチーズ、ハルミなどはオーブンで焼くと型崩れしにくく、塊のままオーブンで焼いてほぐしたチーズをサラダにちらすなど、ちょっとひねった使い方もできます。

チーズの盛りつけ

チーズの盛り合わせは食前のスナックや、デザート前の口直し、あるいは晩餐の締めくくりとして楽しまれています。どのタイミングで出すにせよ、それを最高に楽しんでいただくためのポイントをご紹介します。

- よく熟成した、食べごろのチーズを選びます。一時間以上前から室温に戻しておきます。
- 6人以上のグループでの食事には、特徴の異なるチーズを二、三種類を盛り合わせます。少人数なら極上のチーズ一種類だけでも十分喜ばれます。目安として、1人につき合計60～80gのチーズを用意します。
- チーズに添えるパンやクラッカーは、チーズの風味を邪魔せず、チーズを引き立たせるようなものを選ぶようにしましょう。十分熟成したチェダーには天然酵母パン、ブリーやウォッシュチーズにはフルーツやナッツ入りのパン、ブルーチーズにはバゲットなどがよく合います。
- くれぐれもチーズの味を打ち消さない、チーズを引き立たせる添え物を選びましょう。マルメロジャム、イチジク、干した果物、マスカテル、洋梨、リンゴ、ナッツなども定番の添え物です。ただし、これらがチーズから主役の座を奪うことがないように注意しましょう。

チーズの栄養分析表

各種	タンパク質	脂肪	炭水化物	熱量	カルシウム
100gあたり	(g)	(g)	(g)	(kJ)	(mg)
ブルーチーズ	20.3	32.4	<0.1	1570	510
白カビチーズ (ブリー、 カマンベール等)	18.6	30.3	0.1	1465	464
チェダー	24.6	32.8	0.5	1663	763
クリームチーズ	8.2	31.9	2.5	1384	82
モッツアレラ	26.9	23.1	0.22	1300	817
パルメザン	40.6	33.3	<0.1	1949	1121
リコッタ (低脂肪)	10.1	8.7	2.0	551	230

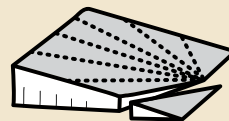
チーズの切り方

味が混ざってしまわないように、それぞれ別々のナイフを添えるようにします。チーズナイフが足りなければ、パン切りナイフやバターナイフ、パテナイフなどで代用できます。

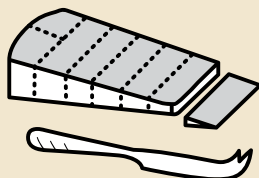
切り分けるとき一番気をつけることは、チーズが全員にいきわたるように、きちんと人数分に切り分けることです！



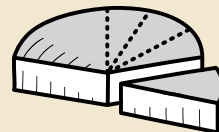
小型円形



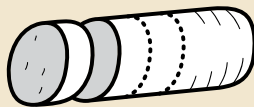
ブルーチーズ - 放射状



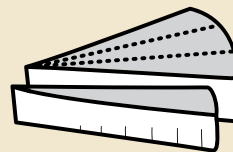
ハード/セミハードチーズ -
放射状



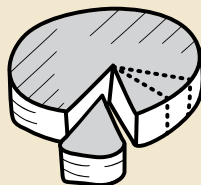
半月型 - 放射状



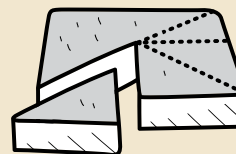
丸太型 - スライス



ソフトチーズ - 放射状



円形 - 放射状



四角形

チーズに合う飲み物

チーズと飲み物を合わせる際には、風味だけでなく、テクスチャの相性も考慮します。伝統的にワインとの組み合わせが好まれますが、好きなチーズにぴったりのビールやウイスキー、あるいはお茶といった意外な取り合わせを見つけるのも楽しいものです。

熟成させない新鮮なチーズ

さっぱりした白ワインの新酒、たとえばリースリングやセミヨン/ソーヴィニヨンブランのブレンド、スパークリングワイン、ロゼなど、あるいは香りの良い小麦ビールなどの白ビール、フローラルな香りのウーロン茶やジャスミン茶などがよく合います。

ブルーチーズ

トウニーやトパーク等のフォーティファイドワインやデザートワイン、甘口のリースリングやゲヴェルトラミネール、スタウトやポーターなどの黒ビール、アイラのモルトウイスキーのようなスモーキーなウイスキー、ラブサン・スーチョンや高品質のロシア・キャラバンティーなど燻煙香のあるお茶がよく合います。

パスタフィラータチーズ

セミヨン/ソーヴィニヨンブランやピノ・グリ/グリージョなどの軽くさっぱりした白ワイン、イタリア産の赤、サンジョヴェーゼやロゼ、ピルスナーなどの泡立ちの良い軽いビールがよく合います。

ウォッシュチーズ

スパークリングワイン、ピノ・グリやピノ・グリージョなどの香り高い白ワイン、ピノ・ノワールやグルナッシュ/シラーズブレンドといったミディアムボディの赤ワイン、シャルドネなどのフルボディの白ワイン、テンブラニーリョやサンジョヴェーゼなどイタリアやスペイン産の赤ワインが最適です。ビールならペールエールやゴールドエンエールなどのミディアムボディビールや主流のラガービールなら大抵よく合います。また、スパイスドモルトなどの軽めのウイスキーもお勧めです。

白カビチーズ

スパークリングワイン、シャルドネやヴェルデーリョなどの重厚な白ワイン、ピノ・ノワールやメルロー/カベルネ・ソーヴィニヨンブレンドなどのミディアムボディの赤ワイン、軽くて泡立ちの良いピルスナーやペアサイダーといったビール・サイダー類、ローランドやスパイスドモルトなどの軽めのウイスキー、あるいはダーズリンなど「午後のお茶」に供される紅茶がよく合います。

チェダースタイルのチーズ

カベルネ・ソーヴィニヨンやシラーズ、あるいはそれらのブレンドのようなブルボディの赤ワイン、トウニーやトパーク等のフォーティファイドワイン、ブラウンエールやアンバーエール、アップルサイダーのような重めのビール・サイダー類、ハイランドモルトやスモーキーアイランドモルトといった特徴のはっきりしたウイスキー、あるいは紅茶なら素朴なしっかりした味わいのイングリッシュブレックファストやラブサン・スーチョンなど燻煙香のあるお茶がよく合います。

セミハードチーズや穴あきチーズ

熟成されたセミヨンやシャルドネなどの白ワイン、ブラウンエールやアンバーエールなどの香り高いモルトビール、香り豊かな年代物シングルモルトウイスキー、日本の煎茶や中国の龍井茶等の緑茶、ブラックコーヒーがよく合います。

ハードチーズ

スパークリングワイン、シャルドネやリースリングなどの熟成された白ワイン、テンブラニーリョやサンジョヴェーゼなどのイタリアやスペイン産の赤ワイン、トウニーやトパーク等のフォーティファイドワイン、ブラウンエールやアンバーエール、ポーター、スタウトといった重めのビール、香り豊かな年代物シングルモルトウイスキーがよく合います。

ブロッコリーの生地で作る マッシュルームとブルーチーズ・ピザ

グルテンフリーのピザがこんなに
おいしくできました！ 従来の生
地の代わりに、ヘルシーでおいしい
ブロッコリー入りの生地で作るレシ
ピ。この分量で2人前を1枚、または
ミニサイズのピザを2つ作れます。

2人分

準備時間：30分

調理時間：20分

〔生地の材料〕

ブロッコリー(中) 1房(240g)
茎も一緒に粗く刻む
豪州産パルメザンチーズ 40g
細かくすりおろしたもの
アーモンドミール 40g

卵 2個
マッシュルーム(大) 4個
チェリートマト 125g
オリーブオイルスプレー
トマトペースト 100g
豪州産モツアレラチーズ 60g
すりおろしたもの
ルッコラ 30g
豪州産ブルーチーズ 80g
ちぎっておく
生ハム(プロシュート) 2枚

- 1 生地を作る。ブロッコリーをフードプロセッサーに入れて時々止めながら細かい、お米のような質感になるまで刻み、2カップ分のブロッコリーライスを作る。ボウルにブロッコリー、パルメザンチーズ、アーモンドミール、卵、塩少々を入れてよく混ぜる。クッキングシートを敷いた天板に生地を広げ、厚さ5ミリの楕円形になるように手で押しして平らにする。
- 2 マッシュルームとチェリートマトを別々の天板に並べてオリーブオイルをスプレーする。両方の天板を200°Cのオーブンに入れて10~12分、または生地にほんのりと焼き色が付き、マッシュルームが柔らかくなるまで焼く。5分程置いたら生地を裏返し、クッキングシートを剥がす。
- 3 生地にトマトペーストを塗り、マッシュルームとトマト、モツアレラチーズをのせ、さらに8~10分間またはチーズが溶けるまでオーブンで焼く。
- 4 切る前にルッコラ、ブルーチーズ、プロシュートを乗せて出来上がり。温かいうちにいただく。

ポイント この生地を使ってお好みのトッピングでバリエーションを楽しむことができる。





イタリアンスターブレッドとモッツアレラチーズ

印象的なこの一品は一見作るのが難しそうですが、ねじるコツさえマスターすれば誰にでもできるレシピです。人気のイタリアの味、伸びるモッツアレラチーズとピリッとしたパルメザンチーズが一度に楽しめるこのパンは、きっとどのお客様にも笑顔で迎えられるでしょう。

8人分

準備時間: 45分

寝かせる時間: 1時間

調理時間: 30分

[パン生地]

上白糖 小さじ2

ドライイースト 小さじ1

豪州産牛乳(成分無調整) 240ml
室温に戻す

小麦粉 500g

塩 小さじ1½

豪州産無塩バター 60g
室温に戻す

卵 1個 軽く溶きほぐす

[ペストの材料]

バジル 1把(小)

豪州産パルメザンチーズ 40g
すりおろしたもの

マカデミアナッツまたはカシューナッツ 40g
ロースト・塩味

にんにく 1かけ

バージンオリーブオイル 70ml

トマトペースト 125g

イタリアンハーブミックス(乾燥ハーブ)
大さじ1

塩 小さじ¾

こしょう 小さじ¼

エキストラバージンオリーブオイル
10ml

豪州産モッツアレラチーズ 160g
すりおろしたもの

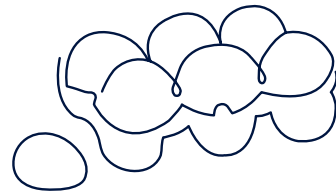
卵 1個 軽く溶きほぐす

- 大きめのボウルに砂糖とイーストを入れ、人肌に温めた牛乳を加えて少し泡が立つまで10分ほど置く。
- 小麦粉と塩をふるって入れ、バターと卵を加える。弾力のあるなめらかな生地になるまで手で5分こねる。ボウルに清潔なふきんをかけ温かい場所におき、生地が2倍の大きさに膨らむまで1時間ほど寝かせる。
- ペストを作る。バジル、パルメザンチーズ、ナッツ、にんにく、オリーブオイルをフードプロセッサーにかけ、粗いペースト状にする。ペストの堅さはゆるすぎず、パンに塗って伸ばせる程度にする。堅すぎるときはオリーブオイルを少し足す。
- トマトペーストとハーブ、塩こしょう、オリーブオイルを合わせる。

5 生地をガス抜きし、4等分して丸める。丸めた生地を平らに伸ばしそれぞれ直径30cm程度の円形にする。クッキングシートを敷いた天板に生地を一枚乗せ、トマトペーストの半量を塗ってモッツアレラチーズ半量を散らす。そのうえに生地をもう一枚乗せ、ペストを均等に塗り広げる。さらにもう一枚生地を乗せ、残りのトマトペーストとモッツアレラチーズを乗せたら、最後の一枚を乗せて上から生地を少し押さえ、重ねた生地をなじませる。

6 パン生地の真ん中に小さいグラスを置き、よく切れるナイフでグラスから生地の端に向けて放射線状に16等分して切る。右手と左手で隣り合った2切れを持ち、互いに逆の方向に2回ねじる。ねじった生地の先端同士をしっかりとめ、つなぎ目を下にして置く。残りの7組も同様に成形し、合計8組つくると、頂点を8つもつ星の形が出来上がる。グラスを外しパンの表面に卵をハケで塗って照りをつけ、200°Cのオーブンでこんがり黄金色になるまで約25~30分焼く。温かいうちにいただく。

ポイント 生地をねじって成形する間、残りの生地には清潔なふきんをかけ、乾かないようにするとよい。







ベイクトカマンベールチーズとマッシュルームの二重奏

熟成したカマンベールには、よくマッシュルームの香りの要素が含まれています。この前菜はキノコとカマンベールが共演するマッシュルームの二重奏を楽しむレシピです。焼けたらすぐ、熱々のうちにカマンベールチーズの最高のクリーミーな味わいをお楽しみください。

4人分

準備時間: 20分

調理時間: 30分

豪州産カマンベールチーズ 200g
1つ(丸い形ごと)

にんにく 1かけ(小) 薄切り

植物油(揚げ油) 200ml

えのきだけ 40g

豪州産有塩バター 30g

しめじ 150g

はちみつ 大さじ1

バルサミコ酢 大さじ1

タイム 2本

ヘーゼルナッツ 20g

ナッツは煎り、皮をむいて粗く刻む。

(飾り用)

トーストまたはクラッカー 添えて出す

- 1 カマンベールチーズの表面に十字に切り目を入れ、切れ目のにんにくのスライスを奥まで押し入れる。ホイルでゆるめに包み、200°Cのオーブンで15~20分ほど焼く。
- 2 揚げ油を180°Cに熱し、えのきだけがパリッとこんがり黄金色になるまで5分ほど揚げる。キッチンペーパーの上で油をきっておく。
- 3 フライパンにバターを溶かし、しめじを中火で5分炒める。はちみつ、酢、一本分のタイムの葉を加え、飴色になるまでさらに1~2分炒める。
- 4 焼いたカマンベールチーズをお皿におき、炒めたしめじ、えのきの順に乗せる。ヘーゼルナッツと残りのタイムの葉を散らして仕上げる。熱々のうちにクラッカーやトーストを添えて出す。

ポイント しめじの代わりにシイタケやミニエリンギで作ってもよい。カマンベールチーズの代わりに豪州産ブリーチーズでもおいしく作れる。

パルメザンチーズ、洋梨、プロシュートのリゾット

人気の素材の洋梨、プロシュートに、主役のパルメザンチーズを組み合わせたリゾット。味わい深くクリーミーな仕上がりのリゾットに、カリカリのチーズクリスを添えて。

4~5人分

準備時間: 20分

調理時間: 35分

[パルメザンチーズクリスの材料]

豪州産パルメザンチーズ 20g
すりおろしたもの

[リゾットの材料]

豪州産無塩バター 30g
玉ねぎ(小) 1個 みじん切り
にんにく(小) 2かけ みじん切り
アルポリオ米 200g
白ワイン 100ml
レモンのしぼり汁とすりおろした皮
½個分

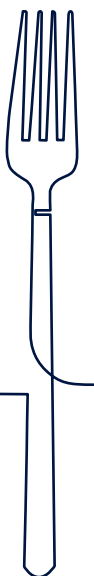
鶏がらスープ 800ml
沸騰させておく
洋梨 1個 1センチ角のさいの目切り
豪州産パルメザンチーズ 70g
すりおろしたもの
クルミ 35g
炒って荒めに刻んでおく
塩、こしょう 適量

[トッピング材料]

プロシュート 80g 軽くちぎって
カリッとすするまで炒める(適宜)
ルッコラ(飾り用) 適宜
洋梨(飾り用) 刻んでおく

- 1 パルメザンチーズクリスを作る。クッキングシートを敷いた天板の上に小さめのクッキー型を置き、パルメザンチーズをパラパラと型の中に振り入れる(シートの表面がやっと隠れるくらい)。これを何度か繰り返す。200°Cのオーブンに入れて約5~10分、またはチーズが溶けて色づき始めるまで焼く。オーブンから取り出し、クーリングラックで冷ます。
- 2 大きめのフライパンにバターを溶かし、薄茶色になるまで加熱する。玉ねぎ、にんにくを加えてバターを絡め、弱火で柔らかく透明になるまで炒める。アルポリオ米を入れ、バターが米粒全体に絡まるまで混ぜる。混ぜながら白ワイン、レモンの皮としぼり汁を加え、水分がほとんど米に吸収されるまで炒める。
- 3 熱い鶏がらスープを1カップ注ぎ入れて混ぜ、スープの水分を米が吸うまで待つ。次の1カップも同じように繰り返す。鶏がらスープ3杯目と共に洋梨を入れ、さらに混ぜる。水分が完全に吸収されてから、最後の1カップを入れる。アルポリオ米が柔らかくなりリゾットがまだ少しゆるいうちにパルメザンチーズとくるみに加え、さらに1分加熱する。塩とこしょうで味を調える。盛り付けたリゾットにプロシュートをのせて出来上がり。お好みでルッコラ、洋梨、パルメザンチーズウェアハースをのせていただく。

ポイント 白ワインは、鶏がらスープ(追加量)で代用してもよい。









カリフラワーライスのケジャリー

伝統的なケジャリーのおいしさに匹敵するおいしさ!お米の代わりにカリフラワーを使ったこのレシピは、牛乳、チーズ、卵、マス(サーモン)のタンパク質のみでなく野菜もたっぷり。香り高いスパイスが食欲をそそります。

4人分

準備時間: 30分

調理時間: 20分

カリフラワー(中) 約1kg
小房に分ける
豪州産バター 40g
玉ねぎ 1個 みじん切り
赤ピーマン 1個 さいの目切り
しょうが 小さじ2
すりおろしたもの
にんにく 2かけ みじん切り
カレー粉 大さじ1
マスタードシード 小さじ1
カレーリーフ 10枚
塩、こしょう 適量
豪州産牛乳 185ml
冷凍グリーンピース 120g
解凍しておく
パセリ 大さじ2 みじん切り
温燻製のマスまたはサーモン 300g
皮を取りほぐしておく
豪州産スモークチェダーチーズ(または
ビンテージチェダーチーズ) 150g
薄く削ぐ
ゆで卵 2個
半熟にして殻は剥いておく

- 1 カリフラワーを二回分に分け、お米のような質感になるまでフードプロセッサーにかける。ドロドロにならないように、プロセッサーにかけ過ぎないようにする。
- 2 深めの大きなフライパンまたは幅広の鍋にバターを入れて、中火で温める。玉ねぎが薄茶色になるまで5分程炒め、ピーマン、しょうが、にんにく、カレー粉、マスタードシード、カレーリーフを加える。塩こしょうで味を調べて約2分または香りがしてくるまで炒める。
- 3 カリフラワーライスを入れて1分間炒める。牛乳を加えて混ぜながら3~5分またはカリフラワーが柔らかくなり始めるまで(柔らかくなり過ぎないように)炒める。グリーンピース、パセリとほぐしたマス(サーモン)を入れて混ぜ、さらに1~2分程火を通したらチェダーチーズの半分を混ぜ入れる。ゆで卵を4つに切りケジャリーの上に寄せ、残りのチェダーチーズを振りかけて出来上がり。

クリームチーズとレモンカードのスイスロール

伝統的なレモンチーズケーキからヒントを得た、軽くてクリーミーなレモン風味のスポンジケーキを巻いたスイスロール。見た目も美しく、切り分けやすいケーキ。

8人分

準備時間: 45分

生地を寝かせる時間: 1~3時間

調理時間: 15分

[レモンカードの材料]

卵 1個
卵黄 2個分
上白糖 120g
レモンの皮 1個分
すりおろしたもの
レモンのしぼり汁 60ml
豪州産無塩バター 60g
刻んだもの

[中身のクリームの材料]

豪州産クリームチーズ 200g
室温に戻しておく
粉砂糖 40g
レモンの皮 1個分
すりおろしたもの
豪州産濃厚クリーム 80ml
軽く角が立つまで泡立てる

[スポンジの材料]

卵 4個 卵白と卵黄に分ける
塩 ひとつまみ
上白糖 90g
薄力粉 50g
コーンフラワー 30g

[飾り用]

グラニュー糖 50g
レモンピール 適宜
粉砂糖 適宜

- 1 レモンカードを作る。卵、卵黄2個分、上白糖 120g を全体が混ざるまで1分ほど泡立てる。レモンの皮としぼり汁を加え、ボウルで湯煎し、絶えず泡立ててもったりするまで続ける。バターをゆっくり入れながら全体が混ざり合いなめらかになるまで攪拌する。さらに2分湯煎してからはずし、密閉容器に入れて冷蔵庫で1時間以上寝かせる。
- 2 クリームチーズ、粉砂糖とレモンの皮をハンドミキサーでなめらかになるまで攪拌する。クリームを混ぜ入れ、スポンジが焼けるまで最低1時間冷蔵庫で寝かせておく。
- 3 スポンジケーキを作る。卵白4個分に塩を加えて角がしっかり立つまで泡立てる。上白糖を加えてさらに3分ほど泡立て、しっかり角が立つ固いメレンゲに仕上げる。これに卵黄をそっと加えて15秒軽く混ぜ合わせる。薄力粉とコーンフラワーを合わせてメレンゲにふるい入れ、

生地を底からすくいあげるように混ぜる。ロールケーキ用の焼き型 (38cm x 30cm) にバターを塗ってクッキングシートを敷き、ケーキの生地を流し表面を平らにならす。220°Cのオーブンで軽く焼き色がつくまで約8~10分焼く。

- 4 大きめのクッキングシートにグラニュー糖を散らし、その上に焼けたスポンジを逆さまに置き、生地の底に敷いていた紙をはがす。スポンジの端の固い部分を切り落とし、長方形の短い辺のほうから紙ごと巻いていく。ケーキクーラーの上で冷ます。
- 5 ケーキを仕上げる。巻いたスポンジを広げて、用意してあったクリームチーズを均等に塗り、次にレモンカードを重ねる。再び巻き、ホイルで包んで冷蔵庫で1時間おき、チーズとレモンの風味をなじませる。レモンピールを飾り、好みに粉砂糖を振りかける。

冷蔵庫で3日まで保存できる。

ポイント 巻くときスポンジにひびが入ってしまった時は、泡立てた生クリームで覆うなど飾りを工夫する。巻いたスポンジの両端を切り落としておくと、切り分け時きれいな切り口になる。





くるくる巻いて ナスのカネロニ

グルテンフリーの方も楽しめるカネロニの代替レシピ。想像するよりずっと簡単で、時間をかけずに作れます。豪州産チーズのおいしさが詰まったクリーミーでコクのある味わいです。

4人分

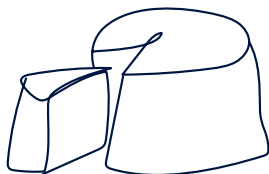
準備時間: 30分

調理時間: 1時間

ベビースピナッチ 150g
洗って細切りにする
豪州産リコッタチーズ 500g
卵 1個 軽く溶きほぐす
豪州産パルメザンチーズ 40g
すりおろしたもの
バジル 大さじ2 みじん切り
トマトパッサータまたは
パスタ用トマトソース 400ml
ナス 2個 (中)
豪州産モッツアレラチーズ 70g
すりおろしたもの

- 1 耐熱ボウルにベビースピナッチを入れ、電子レンジ強で1~2分加熱する。冷えたら手で水分を絞っておく。
- 2 ベビースピナッチにリコッタチーズ、卵、パルメザンチーズとバジルを合わせる。パッサータの半量を30 x 20cmの耐熱皿に流し入れる。
- 3 ナスを縦半分に切る。切り口を下にしてまな板に載せ、縦長にスライスする。短い切れ端は耐熱皿の底に並べる。まな板の上にナスのスライスを置き、用意したリコッタチーズの詰め物を大さじ1杯ずつ乗せて巻く。チーズの詰め物が顔をのぞかせている方を上にして耐熱皿に置いていく。残りのパッサータをかけまわし、アルミホイルを被せて180°Cのオーブンで30分焼く。
- 4 アルミホイルを外し、モッツアレラチーズを散らし、ナスに柔らかく火が通り、チーズに焦げ目がつくまでさらに30分ほど焼く。

ポイント ナスのスライスが不ぞろいでチーズの詰め物が乗せにくい場合は、厚い側にのせて薄い側に向かって巻くようにする。



タンパク質

タンパク質が筋肉の発達に不可欠なことはよく知られていますが、身体を鍛えている人にとってはタンパク質の摂取量だけでなく、摂取するタンパク質の種類や摂取するタイミングも重要です。牛乳はホエイとカゼインタンパク質両方の優れた供給源です。



タンパク質とは

タンパク質は必須栄養素の一つであり、細胞の修復、筋肉の発達や再生、骨の成長や維持の補助、様々な代謝機能の制御支援など、体内で重要な役割を果たします。

タンパク質はアミノ酸という構成分子でできています。タンパク質の栄養価は、どのような種類の必須アミノ酸がどれだけ含まれているかによって決定されます。豆、ナッツ、野菜や穀物などの植物性タンパク質食品には体に必要な必須アミノ酸が十分含まれていないことが多く、完全な栄養源とは言えません。

ミルクのタンパク質

牛乳は、そのアミノ酸含有割合のおかげで栄養価の高い食品です。ミルクには多くの栄養素が含まれており、そのうちタンパク質含有量は約3.5%で、その80%がカゼイン、20%が乳清（ホエイ）タンパク質という構成になっています。

ホエイは「速効タンパク質」と呼ばれ、素早くアミノ酸に分解され血流中に取り込まれるので、激しい運動のあとの栄養補給に最適です。ホエイプロテインには分枝鎖アミノ酸ロイシンが多く含まれています。ロイシンは特に筋タンパク質の生成を促す効果が認められており、乳タンパク質を毎日摂取すると筋肉の発達を直接刺激することが明らかになっています。

反対に、カゼインはゆっくりと消化されません。カゼインは直接的に筋肉の生成を促すことはありませんが、筋肉の分解を阻止する働きがあり、全体的な筋肉の発達に重要な役割を果たします。また、ゆっくり消化されるため長時間にわたりタンパク質を少しずつ供給するのに向いています。

ホエイプロテインの利用法

ホエイプロテインはミルクや水、お好きなスムージーなどに入れてよくかき混ぜるだけで簡単にできます。

ホエイプロテイン粉末は「ブリスボール」などの手作り栄養補給食品やブラウニーなどの焼き菓子に加えて、タンパク質強化材料として使用することができます。焼き菓子を作るときに小麦粉の代わりにホエイプロテイン粉末を使うと、ねっとりした変わった食感になってしまいます。ホエイプロテインを使う専用のレシピで作ることが大切です。

高タンパク質の和風チキンとワッフル

ホエイプロテインの用途はプロテインバーやシェイクだけに限りません。アイデア次第で普通の食事にも利用できるホエイプロテインを、今回は鶏モモ肉の唐揚げに使う衣やワッフルに入れてみました。鶏肉自体のタンパク質も含め、一食あたり23gのタンパク質を摂取できます。

5人分

準備時間: 30分

漬け込む時間: 1時間

調理時間: 15分

[マリネの材料]

しょうゆ 小さじ2

酒 小さじ1½

おろししょうが 小さじ1

鶏モモ肉 4枚 1枚を四つ切り

[コールスローの材料]

豪州産サワークリーム 30g

レモンのしぼり汁 大さじ1

しょうゆ 小さじ2½

タヒニ 小さじ2

赤キャベツ 60g 千切り

にんじん 60g 細切り

さやえんどう 50g 細切り

コールラビ 50g 細切り

[ワッフルの材料]

薄力粉 140g

そば粉 40g

豪州産ホエイプロテイン・アイソレート
(ノンフレーバー) 40g

上白糖 20g

ベーキングパウダー 小さじ2

塩 小さじ¾

粉末しょうが 小さじ½

豪州産牛乳 (成分無調整)
250~280ml 温めておく

豪州産無塩バター 60g
溶かしておく

卵 2個分

卵白と卵黄を分けておく

植物油 (揚げ油) 1リットル

片栗粉 80g

豪州産ホエイプロテイン・アイソレート
(ノンフレーバー) 15g

炒りゴマ 大さじ1 飾り用

マヨネーズ 適宜

- しょうゆ、酒、おろししょうがを大きめのボウルに入れて混ぜ、鶏モモ肉を加えたらラップをして冷蔵庫で1~3時間冷やして漬け込む。
- コールスローを作る。サワークリーム、レモンのしぼり汁、しょうゆ、タヒニを大きめのボウルに入れて混ぜ、赤キャベツ、にんじん、さやえんどう、コールラビを加えてドレッシングが絡まるように混ぜる。ラップをして冷蔵庫で冷やしておく。
- 生地を作る。薄力粉、そば粉、ホエイプロテイン・アイソレート、上白糖、ベーキングパウダー、塩、粉末しょうがを合わ

せてふるいにかける。大きめのボウルに牛乳、バター、卵黄を泡だて器でよく混ぜてから、水分を含んだ材料に少しずつ混ぜていく (少しくらいダマが残っても良い)。卵白を角が立つまでしっかり泡立て、生地にふんわりと混ぜる。

- ホットサンド・ワッフルメーカーでワッフルを5枚焼く (取扱説明書に従って焼く)。焼いたワッフルは50°Cのオーブンに入れて、重ねないように置き、カリッと温度を保つ。
- 深めのフライパンに植物油を入れ、180°Cに熱する。浅めのボウルに片栗粉とホエ

イプロテインを入れてよく混ぜておく。鶏モモ肉をマリネ液から取り出し、片栗粉ミックスを軽くまぶす。約4~5分またはよく火が通り、綺麗なきつね色になるまで揚げる (鶏肉の内部温度が75°Cに達していること)。キッチンペーパーに取り出して余分な油を取る。

- ワッフルの上にコールスローを乗せ、ワッフル一枚につきチキン3つを盛り付ける。炒りゴマを散らし、マヨネーズを添えていただく。





ホエイプロテイン入り コーヒークリームプリン

定番デザートのコクプリンと、根強い人気を誇るコーヒーに、さらにホエイプロテインを合わせて作るレシピです。食べきりサイズ一食中のタンパク質は6gです。

8個分

準備時間: 20分

冷やす時間: 4時間

調理時間: 45分

[カラメルの材料]

上白糖 280g

水 140ml

[カスタードの材料]

豪州産牛乳 (成分無調整) 400ml

エスプレッソコーヒー 60ml

淹れておく

卵 4個

豪州産ホエイプロテイン・アイソレート
(バニラ味) 50g

上白糖 40g

ポイント ホエイプロテインは一度加熱されると料理の表面を乾燥させる特性があるので、冷蔵庫で冷やしている間ココット皿に蓋をしておくといよ。

- 1 カラメルを作る。ココット皿 (125ml、8個) に薄くバターを塗っておく。上白糖と水を鍋に入れ、時々かき混ぜながら砂糖が溶けるまで煮溶かす。砂糖が溶けたらかき混ぜるのを止め、深みのある茶色になるまで煮詰める。火から下ろしココット皿に注ぐ (熱いので気をつけること)。
- 2 [カスタードの作り方] 牛乳とエスプレッソコーヒーを沸騰直前まで加熱する。別のボウルに卵、ホエイプロテインパウダー、上白糖を入れ、泡だて器でなめらかになるまで攪拌する。この卵ミックスに温めた牛乳をゆっくりと注ぎ入れ、泡だて器で混ぜ続ける。目の細かいザルで濾して器に入れ、ココット皿に注ぎ込む。
- 3 深めの天板の底に清潔なタオルを敷き、その上にココット皿を並べ、ココット皿の半分ほどの高さまで、熱いお湯を天板に注ぎ入れる。アルミホイルを被せて180°Cのオーブンで約40~45分、またはカスタードが固まるまで焼く (表面は固まったばかりで、真ん中が少し揺れるくらいまで)。オーブンから取り出し、お湯につかったままの状態でも熱を取る (10分)。ココット皿をお湯から出してさらに冷ましてから、冷蔵庫で最低4時間 (できれば一晩) 冷やす。
- 4 ココット皿の内側の壁にナイフを添わせてからひっくり返し、小さなお皿に取り出す。



レシビの作成と写真に御協力いただいたPaddock2Pixelのジュリア・ワーリントン氏に感謝申し上げます。

PADDOCK2PIXEL

出版元 Dairy Australia Limited
お客様ご相談電話番号 1800 817 736
enquiries@dairyaustralia.com.au

この冊子はDairy Australia Limitedの許可がない限り複製できません。

免責事項

本冊子の記載内容は、将来に関わる事項（酪農業界の業績やデーリーオーストラリアの取り組み等）を含め、本冊子作成時点において入手可能な情報に基づいたものであり、誤植や遺漏など故意でない誤りが含まれている可能性があります。デーリーオーストラリアは本冊子記載の情報の利用または依拠に対する責任を負いません。本冊子の記載情報は、特定の利用者の状況を考慮して作成されておらず、発行日以降は最新でなくなっている可能性があります。記載情報の利用や依拠に当たっては、利用者各自の責任で問い合わせ、専門家の助言を得た上で行ってください。

© Dairy Australia Limited 2020. 不許複製

ISBN 978-1-925347-72-2（紙媒体）

ISBN 978-1-925347-73-9（電子書籍）



Dairy Australia Limited ABN 60 105 227 987

Level 3, HWT Tower

40 City Road, Southbank Vic 3006 オーストラリア

電話: +61 3 9694 3777 ファックス: +61 3 9694 3733

Eメール: enquiries@dairyaustralia.com.au

dairyaustralia.com.au