

あらふしぎ！ 牛乳とレモンで固まるよ カッテージチーズ

用意するもの

牛乳 200ml (1カップ)

レモン汁 大さじ1 (15g)

耐熱ボウル (どんぶりでもOK)

水切り用のザル・ボウル

キッチンペーパー



パンにのせたり、果物と合わせてデザートにしたり、サラダのトッピングにも使えます。

[作り方]

- ①牛乳を耐熱ボウルに入れ、ラップをせずに電子レンジで500wで2分温めます。(約60℃が目安)
- ②温めた牛乳にレモン汁を全体に行きわたるように円を描きながら加えて、すぐに混ぜずにそのまま10秒ほど数えます。
- ③ゆっくりとスプーンなどで混ぜましょう。
勢いよく混ぜたり、混ぜ過ぎると食感が悪くなるので気をつけて！
- ④牛乳が分離してきたらキッチンペーパーを敷いたザルに移して水切りをします。
- ⑤しばらく水分が落ちるまで(10分程度)置いておいたら完成。
この分量でカッテージチーズは約50g、ホエイは約150mlできます。

ヒント

水切りしてできる水分をホエイといいます。カルシウムやビタミンなど栄養がたっぷり含まれていますので捨てずに料理や飲み物に使ってみましょう。酸味があるので、酸っぱいものによく合いますよ。



牛乳とレモンで 手作りチーズに チャレンジ！



カッテージチーズを作ってみよう

カッテージチーズってどんなチーズ？

あっさりとした軽やかな味わいのチーズです。ほのかな酸味と牛乳の風味があり、クセもなく塩分も含まれていないのでお料理にも使いやすいチーズです。カロリーが他のチーズと比べると控えめなのもうれしいですね。

牛乳にレモン汁を入れるとどうして固まるの？

牛乳の主な栄養素はたんぱく質。たんぱく質は熱や酸を加えると固まるという性質があります。牛乳を温めると膜が張ったりするのはこの性質があるから。牛乳に含まれるたんぱく質は特に酸で固まりやすく、さらに熱を加えることでより固まりやすくなります。今回はレモン汁を使いますが、同じく酸が含まれているお酢を使っても同じ変化がおきます。

カッターチーズと りんごのキャラメルソテーの オープンサンド

材料 2人分	
食パン	2枚
カッターチーズ	50g
りんご	1/2個 (約150g)
バター	10g
砂糖	大さじ1 (9g)
クルミ	適量



バターと砂糖で炒める
キャラメルソテーはバナナ
などほかの果物でもOK!

[作り方]

- ①りんごはよく洗ってから4等分に切って芯をとり、皮をつけたまま1センチ程度の角切りにします。
- ②フライパンにバター、りんご、砂糖を入れて火にかけ水分がなくなり焼き色がつくまでゆっくり炒めます。
弱火～中火で火加減に気を付けましょう。
- ③食パンを4等分に切ってトーストし、カッターチーズと②のりんごをのせ、仕上げにきざんだクルミをちらします。

スライスアーモンドやカシューナッツなど歯ざわりのよい
お好みのナッツを使ってもOK
飾りにハーブなどをのせてもステキです。



ヒント

キウイ・ブルーベリー・バナナ・桃などの果物や果物の缶詰
ジャム・はちみつ・メープルシロップ・シナモンなどのスパイス類
をのせてもおいしいですよ。

自分だけのオリジナルオープンサンドも作ってみてね!



栄養たっぷりのホエイと野菜を使って あさりのミネストローネ

材料 2～3人分	
あさり水煮缶	1缶 (約130g)
人参	50g (中1/4本)
玉ねぎ	80g (中1/2個)
しめじ	80g (1/2株)
ウィンナーソーセージ	2本
コンソメ	大さじ1/2 (6g)
ホエイ	150ml
トマトジュース (無塩)	200ml
オリーブオイル	少々
パセリ	おこのみで



カルシウムやビタミンが
たっぷりのホエイと鉄分
豊富なあさりを組み合わせ
た栄養満点のスープです。

[作り方]

- ①人参と玉ねぎは1センチの角切りに、しめじは石づきをとって小房に分け、ソーセージは1センチ幅の輪切りにします。
- ②鍋に人参、玉ねぎ、しめじ、ウィンナーソーセージ、コンソメ、ホエイ、あさり水煮缶を汁ごと入れ、ふたをして中火にかけます。
- ③野菜に火が通ったらトマトジュースを入れて再度沸騰するまで温め仕上げに香りづけでオリーブオイルを少々入れます。
- ④器に盛り付け、おこのみでみじん切りにしたパセリをかけます。
(乾燥のパセリでもOK)

あさりの缶詰は種類によって塩分が違ふことがあります。
味見をして塩味が足りなければ塩を少々足してください。

