



チーズマスター会通

2012.07

今回のマスター会通信では、2012年4月21日総会後に行われた「健康セミナー&チーズ料理の会」と6月16日の「イタリアのチーズと美食を愉しむ会」の様様をお届けいたします。

～ 雪印メグミルク・チーズマスター会共催「健康セミナー&チーズ料理の会」 ～

4月21日(土)午後2時30分より、雪印メグミルク(株)食育・普及担当の新原恵子さんの講演「健康セミナー第5弾 チーズで栄養バランスアップ」に続いて「チーズ料理とワインを愉しむ会」がおこなわれました。ホクレン農業協同組合連合会プレゼンルームに45名が集い、学び、チーズ、お料理、ワインを愉しましました。講演の内容をお届けします。

チーズには人間の体に必要な栄養素の多くがバランス良く含まれていますが、ビタミンCと食物繊維は欠けています。そこでチーズと一緒に野菜や果物を食べれば、栄養のバランスが良くなります。しかし日本人の中には野菜の摂取量が不足している人が多くいます。平成22年度の国民健康栄養調査の結果では、成人の野菜類の摂取量は281.7g、緑黄色野菜が93.3g、その他の野菜の摂取量は188.4gでいずれも前年度よりも減少しています。

「健康日本21」(注:21世紀における国民健康づくり運動)の目標の中には野菜の摂取量増加がかかげられていて、目標値は1日350gです。

野菜不足解消のために、毎食野菜料理を1品は取り入れる。パスタ、麺類、丼物など単品メニューの場合でも野菜が多いメニューにする。生野菜のサラダだけでなく、煮物や炒め物など加熱した野菜料理も取り入れる。買い物ができない日でも、冷凍食品の野菜を上手に取り入れるなど参考してみてください。

それでは実際どのくらい野菜を摂っているか、皆様が昨日召し上がった物を書き出してみ、野菜がどれ位登場するか、確かめてみてください。食べたもの全てを書き出すのは大変ですが、食生活を振り返ることは大切です。野菜料理は登場していましたでしょうか。たまには昨日の食事を思い出してみ、野菜を食べているかどうかチェックしてみてください。(新原恵子)

当日のメニュー紹介



◇お料理は、カッターチーズの Pasta サラダ、さけるチーズとお豆のサラダ、春キャベツとアボガドのサラダ、スペイン風チーズオムレツ、そしてデザートは簡単和風ティラミスでした。

◇ワインは、ブルミエール・コート・ド・ボルドーでカトリーヌさんが造った白、ロゼ、赤。

◇チーズは、彫刻家の熊井先生特製の山羊チーズ3種(灰づけ、ペッパー、白かび)ほか、スティルトン、グリエール、カマンベール、タレツジョ、シャブリ・シャランセ、プチデリス・デ・クレミエなど、たくさん!



～ 「イタリアのチーズと美食を愉しむ会」 ～

梅雨入りした 6 月 16 日の土曜日、小雨の中にもかかわらず、38 名の方が参加してくださいました。

今回は、ヴィオレッタ・マストラゴスティーノ先生をゲストにお迎えし、14 時から 30 分間、イタリアのチーズと料理のお話をさせていただきました。



ヴィオレッタ先生は、トスカーナ州フィレンツェ生まれ。フィレンツェ大学の教育学部でロシア語と英語を学び、フィレンツェの語学学校での経験を経て、カルチャーセンターなどでイタリア語講師を務めています。長年にわたりNHK国際局でイタリア語放送アナウンサーとして活躍、NHK テレビのイタリア語講座では、トスカーナ料理のコーナーも担当していました。

明るく気さくなヴィオレッタ先生に、みなさんからたくさんの質問も。私は週に 1 度、ヴィオレッタ先生のイタリア語を習っていますが、授業では日本語は話さないで、こんなに日本語を話す先生を初めて見ました（笑）。

そのあとは、お楽しみの、ヴィオレッタ先生の美味しいお料理です！ さらに、北見さん担当のイタリアチーズ 4 種と、板垣さん担当のイタリアワイン 4 種です。

当日のメニュー紹介

左から、アンティパストのパプリカとチーズのサラダ、プリモの 4 種のチーズドリア、デザートはリコッタチーズのクリームドルチェ。



チーズは北見さんセレクト。左から、タレージョ、トリュフ入りのチーズ、ゴルゴンゾーラ、ブルーータ。



イタリアワインは板垣さんセレクトの 4 種類、スプマンテと白ワインはガヴィデガヴィ、赤ワインはキャンティクラシコとモンテプルチアーノダブルツォでした。

当日のチーズにヴィオレッタ先生も大満足！ 特に「こんなに美味しいタレージョは久しぶり！」と大絶賛でした。お料理のレシピも配られ、ここでもみなさん、先生に色々な質問をして、盛り上がりました。

美味しい料理とチーズとワインで、イタリア気分満載の 1 日になりました。（大石結子記）

