

ナチュラルチーズ

YES or NO

チャート

あなたに
ピッタリのチーズの
種類がわかる!?

START!

1 クセのある食べものが得意な方だ

YES → 2
NO → 3

YES

2 牛乳以外で作るチーズが気になる

YES → TYPE A
NO → 4

YES

No

3 濃厚な風味を楽しみたい

YES → 5
NO → 6

YES

No

4 刺激的な風味で、見た目もより個性的なチーズを楽しみたい

YES → TYPE B
NO → TYPE C

YES

No

5 しっかりとしたうま味と作り手の個性が感じられるほか、硬めの食感のチーズを楽しみたい

YES → TYPE D
NO → TYPE E

YES

No

6 幅広いお酒と合わせやすく加熱する料理にも使いやすいチーズを選びたい

YES → TYPE F
NO → TYPE G

YES

No

TYPE A 牛乳とは違う香り、味わいを楽しめる
山羊乳・羊乳タイプ

代表的なチーズ

- ・ヴァランセ ・クロタン
- ・ペコリーノ・ロマーノ など



TYPE B 青カビを繁殖させて熟成させたチーズ
青カビタイプ

代表的なチーズ

- ・ゴルゴンゾーラ ・ロックフォール
- ・スティルトン など



TYPE C 表皮を洗って育てる熟成チーズ
ウォッシュタイプ

代表的なチーズ

- ・マンステール ・タレージョ
- ・エポワス など



TYPE G クセなく食べやすい作りたてのチーズ
フレッシュ
パスタフィラータタイプ

代表的なチーズ

- ・クリーム ・カッテージ
- ・モッツアレラ など



チーズの原材料は牛乳だけに限りません。中でも山羊の乳から作られるチーズは牛乳よりも歴史的に古く、フランスでは「シェブル」と総称して呼ばれています。色が白く、質感もキメ細やかなのが特徴で、フレッシュなうちは酸味があって爽やか、熟成が進むと特有の風味とコクが増していきます。また、羊の乳は脂肪分が多く、チーズも濃厚でコクのある味わいとほんのりとした甘さを感じさせてくれます。

青カビタイプは、チーズの内部に青カビ菌を植え付けて熟成させ、菌が乳脂肪を分解することで独特の香りや風味を出させたチーズ。ブルーチーズとも呼ばれます。切り口が大理石のような模様になっていて、全体的に塩分が強い傾向があります。北海道には全国的に評価の高い青カビタイプが多くあり、購入する際は青カビがムラなく入っていて、肌もなめらかでツヤの良いモノを選ぶのがおすすめです。

北海道にあるたくさんの工房、乳業メーカーが作っているナチュラルチーズ。でも、いろんな種類がありすぎて、どれを買ったら良いのか分からないという人も多いのでは？そこで、自分にピッタリのチーズのタイプが分かるフローチャートを用意しました。チーズ探しの参考に、ぜひご利用ください。

TYPE D うま味が詰まった長期熟成チーズ
ハードタイプ

代表的なチーズ

- ・コンテ ・パルミジャーノ・レジャーノ
- ・グリュイエール など



セミハードタイプよりも水分を少なくし、熟成期間も長くかけて作られるチーズ。北海道でも約半年～3年ほど熟成させたチーズを作る工房が増えています。ハードタイプは生乳や工房の個性が出やすいと言われ、熟成は穏やかに進みますが、時間が経つほどにカット面にアミノ酸が分解されてできる白い斑点が見られ、風味やコク、うま味が増していきます。そのまま食べるだけでなく、料理にも幅広く使うことができます。

TYPE E 表面が白カビで覆われたチーズ
白カビタイプ

代表的なチーズ

- ・カマンベール ・ブリー
- ・ヌーシャテル など



白カビタイプは、チーズの表面に白カビを繁殖させて熟成させるチーズ。熟成が進むにつれて、中身が柔らかく、とろりとしたクリーム状に変化し、味わいも芳醇さと濃厚さを増していきます。カマンベールに代表されるように、熟成チーズの中でもクセが控えめで、初心者から上級者まで幅広く楽しませてくれるチーズです。特に北海道の白カビタイプは食べやすいものが多く、ワインのお供としてもおすすめです。

TYPE F 使い勝手抜群の半硬質のチーズ
セミハードタイプ

代表的なチーズ

- ・ゴーダ ・チェダー
- ・マリポー など



組織はしっかりとっていて、ワックスで表皮を保護されたものもあります。ナチュラルチーズの中でも保存性が高く、シュレッドやプロセスチーズの原料にもよく使われています。クセがなく食べやすく、幅広いお酒と合わせることができます。そのまま食べるのももちろん、サンドイッチの具材にしたり、よく溶けるのでグラタンなどの加熱料理に使ったり、汎用性の高いチーズです。

その名の通り、菌を植え付けたチーズの表皮を、塩水やお酒で磨きながら熟成させるタイプのチーズです。北海道にはワインや日本酒、ブランデーなどで洗ったものがあります。表面の匂いが強いので、ナチュラルチーズの中でも上級者向けのチーズとして扱われることもありますが、北海道のウォッシュタイプのチーズは比較的マイルドな味わいで、中身がトロトロで食べやすいものが多いです。

クリームチーズをはじめとする熟成させないチーズはフレッシュタイプと呼ばれ、モッツアレラやさけるチーズ、カチョカヴァロなどのイタリアチーズは「パスタフィラータ」とも呼ばれます。北海道の多くのチーズ工房、乳業メーカーで作られており、他のチーズよりも水分を多く含み、牛乳本来の風味やほのかな酸味があるのが特徴。クセがなく食べやすく、初心者におすすめのチーズです。