



はじめに

Préface

チーズを美味しく見ているあなたへ。

ワインは飲むし、**チーズも嫌いじゃない。**

だから飲み屋で、**チーズの盛り合わせ**を注文することも、スーパーやデパートの**チーズ売り場**に足を運ぶこともある。

でもパーティーやお祝い事でもない限り、**すすんで外国のチーズを買おうとは思わない。**
(食べ慣れている、国産の有名メーカーのもので十分)

仮に、外国のチーズを食べようと思っても、食べたことがある**チーズ以外には、なかなか手が伸びない。**

(くさかったり、しょっぱかったりして、口に合わなかったらいやだし)
いざ選ぶと外国の塊チーズのパッケージを眺めてみても、中身が一体どんな味なのか

予測不能……。

（かろうじて想像できるのはカマンベールとか、ゴルゴンゾーラくらい……）

そもそも大きい塊のものは、表示価格が高いのか、安いのかも頭の中でうまく検討できない。

（買って帰っても、食べきれなかったらもったいない）

わりとワインが好きで長年飲んでいる人でも、〃チーズ〃とはそんな関係が続けている人が多いのではないだろうか。

そんな人のために、この本は生まれました。

生粋のアニメオタクからワインソムリエになり、ワイン好きをこじらせて、さらにチーズプロフェッショナルにまで沿落ちした筆者が、〃チーズ〃という一見、石ころのようにごく当たり前な存在を、**ワインを神の一滴に変える賢者の石**としてとらえ直し、オタク目線でもわかりやすく説明した、「ワインとの組み合わせ方が、なんとなくわかったような気になる」チーズの入門書です。

そもそもチーズとワインなんて、おいしいに決まっているんです。

石器、青銅器、鉄器、その次くらいの時代でもう、「美の女神アフロディーテは、ゼウスの娘ヘレナをチーズとワインと甘い蜜で育てた」と言われていたくらいです。

フランスには「人生はうまいパン、うまいチーズ、うまいワインの3アイテムがそろえばコンプリート」みたいな格言があります。

日本だって徳川綱吉がワインと合うと知っていたのか、**生類憐みの令を自ら無視してチーズを献上させていたくらいです。**

それでも「ワインにチーズはあってもなくてもいい」という印象があるのは、チーズを**ただのおつまみだと思ってるからじゃないでしょうか？**

筆者もずっとそう思っていました。

さけたりとろけたりするチーズに、粉チーズ焼きチーズスモークチーズ。

ふだんからチーズなんて「当たり前な存在」すぎて、わざわざ高いお金を出してまでこだわる人の気持ち^クが理解できませんでした。

おつまみにチーズを食べるにしても、せいぜいチーかまかチー鱈かで迷うくらい。

北欧のチーズ？ そんなおしゃれな食べ物^クは、北欧好き女子と会話を合わせる以外に

使い道がありますか？　そういう冗談はI K E Aで言ってくださいよ。

そんな筆者がある日、自宅で白ワインをガブ飲みしているとき、ふと口寂しくなって、酒好きの友人からもらったなんとかっていうチーズのことを思い出し、冷蔵庫から取り出したのです。

メッセージカードには「このチーズはこくのある白ワインに合う」と書いてありました。へん、と思いつつながら、ちょこつと切って食べました。

その瞬間、時間が止まりました。

すべての音が消えて、景色が遠ざかり、はじめは（おれ、死んだのかな？）って思いました。毒でも食らって息の根が止まってしまったのかなーって。

でも現実とは逆だったのです。あまりにも生きてました。

大量の「うまいい！」の情報が流れ込んできたために、脳の処理が全然追いつくことができず、言葉が出なくなってしまうのです。

もう口の中が花火大会かっつくくらい。

味という味が打ち上がってうるさいわ華やかだわ思い出に残るわって。

や、の次は、ば、としか言えず、しばらく口をあけたまま、白目の状態を維持するしか

ありませんでした。

そのとき食べたのが「コンテ18カ月熟成」というチーズでした。

以降、筆者はまずコンテの奴隷になり、それからコンテ様の目を盗んでそれ以外のチーズにも手を染めるようになり、いつの間にかチーズの沼から出られなくなってしまっていたのです。

気づけばチーズプロフェッショナルの称号まで手に入れていて、今ではこの美しい世界を熟成したチーズに塗り変えてやろうと、昼夜を問わず「ワイン×チーズ」の素晴らしさを布教しています。

そもそもチーズは高級なものなのでしょうか。

うちのお店にくるお客さんの中には、「ワインに『チーズ』はおいしいって知ってるけど、そこまでお金をかけるほど盛り上がれない」という方がたくさんいらっしゃいます。

よくわかります。

チーズプロフェッショナルの資格を持つ筆者も、チーズについては「けっこう値段が張るな」とは思っています。

そもそも飲んでいるのはいつも第三のビールだし、服は全部ユニクロでもかまわないし、ゲームもお気に入りのソフトを1本買えば平気で4〜5年間プレイし続けます。

ただ、そんな筆者でも、「チーズはお金を出すだけの価値があるよ！」と断言できるのです。

たしかにチーズは味がバラバラだし、どのワインに合うかは「自分の舌で」試してみないとわかりません。ワインは世界に何十万種類もあると言われる一方、チーズは千種類以上あると言われています。掛け算すれば、何億パターンです。

それでも「主要チーズのキャラクター」さえつかめば、選んだワインに、どのチーズを組み合わせたら「ドンピシャ」が発生しそうか、わりと簡単にイメージできるようになるはず。

そしてもしも自分にとっての「ドンピシャ」を見つけれたら、まさにプライスレスの体験ができると思います。

ワインの味も、チーズの味もどこかに消えて、まったく新しい味だかなんだかわからない、とにかくすごいものが脳内で爆発。そして意識は「ここではないどこかの世界」へ。

美味と快楽が脳内でごっちゃになって、とにかくポジティブな気持ちが止まらなくなり、自分は世界で一番幸せな人間なんじゃないか？ と、ほんの一瞬だけうっかり信じてしまいそうになる。

というのは全然大袈裟でもなんでもなく、筆者は「ワイン×チーズ」以上に簡単に手に入る快楽を知りません。

この快楽を知ってしまったが最後、**これくらいの金額でこんなにすごい快楽を得られるなら、全然ありだと個人的には思っているのです。**

いろいろ勝手なことを申し上げましたが、普通の人ならワインに合うチーズに詳しくなくとも、人生で不自由することはないと思います。

それでも、もっと知ってほしいと思うのはなぜか？

それは知っていると、**便利じゃない？** っていうことです。

(さっぱりとした白ワインを飲みたいから、ヴァランセで合わせよう)

チーズ売り場で、食べたいチーズを迷わず選べるようになったり……。

（次にポーナスが入ったら、ちょっとだけいいブルゴーニュワインを買って、エポワストと一緒に飲みたい）

自分へのご褒美の選択肢を簡単に広げられたり……。

（パルミジャーノを朝ごはんはパンに挟んで、お昼は粉チーズにしてパスタにして、夜はそのままワインと一緒に食べるか）

いつもの食卓を簡単にレベルアップできたり……。

（最後にデザートワインを飲みたいから、ロックefellerだけ追加でもらえますか）

バーやレストランで、簡単に好みを言えるようになったり……。

（今日なんにも食べてないから、とりあえずチーズでも食べておくか）

一日に必要な栄養素を、簡単に摂取できたり……。

ときどきそんな瞬間が訪れるたびに、チーズの使い方を知っていると楽だな、便利だなと思えたりして、うれしい気持ちになるものです。

ぜひ一度、チーズの世界に首を突っ込んでみてください。

その小さな行動が、人生に余計な迷いを増やし、そのかわり自分と、自分の大切な人だけが知る、ひそかな楽しみが生まれるはずですよ。



ワイン一年生

2時間目

チーズの授業

目次

Contents

第1部

チーズの基本

はじめに	002
登場キャラクター紹介	016
プロローグ	029

第2部

いろいろなチーズ

第1章	107
「軽めの赤ワインに合うチーズ」	107

おいしさ	038
すごさ	043
チーズのベタ	048
ラベル	060
味わう	076
組み合わせ	084
チーズの基本がわかったら	098

第2章

「すっきり白ワインに合うチーズ」	127
サントモール・ド・トゥレーヌ	128

パルミジャーノ・レッジャーノ	108
カマンベール・ド・ノルマンディ	110
ミモレット	112
エメンタール	114
アイリッシュ・ポーター	116
ポン・レヴェック	118
ケソ・テティージャ	120
シュプレム	121
カマンベール	122
モンドール	123
◎ヤングコーンとカマンベール	124
◎タリアータ	126

ヴァランセ

—————

130

バノン

—————

132

バラット

—————

134

フェタ

—————

136

ブッラータ

—————

138

クロタン・ド・シャヴィニヨル

—————

140

モツアレラ・ディ・ブーファラ・カンパーナ

—————

142

セル・シユール・シエール

—————

144

モツアレラ

—————

145

フロマージュ・ブラン

—————

146

ハルミ

—————

147

◎サントモールのカプレーゼ

—————

148

◎フェタとオリーブのサラダ

—————

150

◎モツアレラ冷奴

—————

152

第3章

「ミディアム赤ワインに合うチーズ」

—————

153

エダム

—————

154

カチヨカヴァック・シラーノ

—————

156

テット・ド・モワンヌ

—————

158

ラクレット・デュ・ヴァレー

—————

160

ケソ・デ・ムルシア・アル・ピノ

—————

162

カンボゾーラ

—————

164

タレッジョ

—————

166

ジェラール

—————

167

スカモルツァ・アフミカータ

—————

168

ブルー・ド・ジエックス

—————

169

リヴァロ

—————

170

ラクレット

—————

171

マロワール

—————

172

第4章

「こくのある白ワインに合うチーズ」

コンテ	174
サン・タンンドレ	176
ゴーダ	178
マンステール	180
グラナ・パダーノ	182
ペコリーノ・ロマーノ	184
ウエスト・カントリー・	
ファームハウス・チエダー	186
モルビエ	188
モントレー・ジャック	190
グリュイエール	192
フォンテーナー	193
リコッタ	194
チエダー	195

第5章

「重めの赤ワインに合うチーズ」

◎ リコッタとりんご生ハムのサラダ	196
◎ チエダーチーズのタコライス	197
◎ たげのことマンステール	200
ブリ・ド・モー	202
エポワス	204
イエオスト	206
ケソ・マンチエゴ	208
ブリ・ド・ムラン	210
クロミエ	211
サン・ネクテール	212
カブラレス	213
ブルー・ドゥヴェルニユ	214
フルム・ダンベール	215

ダナブルー

クリームチーズ

◎ブリーと生ハムのバゲットサンド

◎クリームチーズともろみみそのカナッペ

216 217 218 220

第6章

「甘口の白ワインに合うチーズ」

ロックフォール

ゴルゴンゾーラ・ドルチェ／ピカンテ

スティルトン

◎マッシュルームのゴルゴンゾーラ焼き

◎ロックフォールとくるみのブルスケッタ

221 222 224 226 228 230

第7章

「スパークリングワインに合うチーズ」

シャウルス

231 232

ラングル

ヌーシャテル

バラカ

マスカルポーネ

ブリア・サヴァラン

カプリス・デ・デュ

カッタージチーズ

◎マスカルポーネ小倉トースト

どんなチーズでも最高にするレシピ

エピローグ

あとがき

234 236 238 240 242 243 244 245 247 257 264



登場キャラクター紹介

転入生



味覚も収入も平均的なサラリーマン。最近ワインをよく飲むようになった。

カマンベール・ド・ノルマンディ



母性を感じるまったりお姉さん。ノルマンディ生まれの自家は唯一無二の存在感。

店員さん



ワインショップ店主、兼ワインスクール教師。ワインの力を取り戻すため、チーズの普及活動もはじめる。

ミモレット



人なつっこい能天気女子。熟成するとカラスミのように落ち着いた和風になる。

パルミジャーノ・レッジャーノ



イタリアチーズの風紀委員長兼女王。ドライパイナップルのような香りとコク。

エマンタール



素っ気ないけど、子どもやお年寄りにも優しい味。ほろ苦さとほのかな甘み。



シユプレム

ログセは「最 & 高」。底無しのポジティブ女子。クリーミーでなめらかな舌触り。



アイリツシユ・ポーター

ぱっと見、キツそうだけど実はひかえめ。黒ビールの香ばしさと優しい旨味。



カマンベール

初対面でも気を許せるまったりお姉さん。舌の上でとろける安心安定の味。



ポン・レヴェック

優しい性格でみんなから慕われている。初心者向けのウオッシュタイプ。



モンドール

金のアクセサリーだらけの成金男子。トトロコでコクがあり、木の良い香り。



ケン・ティージャ

ちょっとセクシーで男子たちを混乱させる。甘い乳の香りと弾力のある食感。



バニッ
ト

正統派妹タイプでみんなから可愛がられている。意外とさっぱりとした性格。



サントモール
ド・トウレール

曲がったことが大嫌いなラストサムライ。シェパブルらしい硬派な味わい。



コ
クタ

いつも後光がさしていて神々しい雰囲気。塩気が強いのでサラダにするのがポピュラー。



グ
ラン
ン
ヤ

プライドが高いリーダータイプ。表面は木炭の粉で覆われている。頭のてっぺんが特徴的。



ブ
ニ
ン
タ

クリーミーすぎる味わいで、着実に人気を伸ばしているモツァレラの妹分。



バ
ニ
ン

恥ずかしがり屋で人見知り。ほんのり栗の葉の香りがする。



モシミアンリ

どこにでもいそうな癒やし系女子。あっさり&ジュシーで世界中で人気。



クロタン・ド・シヤヴィニョル

背が小さいことを気にしていつもブンブン怒っている。ほっくりとした噛みごたえ。



ブロマージュ

疑うことを知らない世間知らずの男の子。ほどよい酸味とこくでさっぱり。



モツマリ・ディン・フアラ・カンパーナ

誰にでも優しい理想のお姉様。あっさり口当たりと、ほとぼしる濃厚汁。



ハルミ

つねに無表情なミステリアスガール。暑さに強い。独特な食感がたまらない。



セル・シユール・シエール

他のシェーブルたちが個性的すぎで戸惑う男子。酸味、こく、香りのバランス感がある。



ラクレット・ デュ・ヴァレー

アルプス生まれの元気っ子。野性味のある香りとこくで人気がある。



エダム

赤ずきんがチャームポイントの心優しい少女。どこかホッとするような味わい。



ケソ・デ・ムルシ アン・アル・ピノ

クールでさっぱりした性格。フルーティーな赤ワインの香りと酸味。



カチョカヴァツ ロ・シラーノ

いつも馬に乗っている世間知らず系お嬢様。クセのない味わいと独特な食感。



カンボゾーラ

白カビと青カビのハーフ。クリーミーでマイルドなので青カビ初心者向け。



テット・ド・ モフンタ

無口で敬虔な修道士。濃厚なこくと旨味。専用の器具で薄く削って食べる。



ブルー・ド・
ジェックス

筋肉モリモリの心優しい大男。ナッツのような香り、風味はおだやか。



タレシヨ

見た目はイカツいけど実は優しいギャップ男子。独特な香りを包み込むまろやかさ。



ソルジャー

愛国心の強いソルジャー女子。ウオッシュ上級者向けの刺激的な香り。



ジェニール

テクノロジーが生み出した不老不死ボーイズ。スーパーでもよく見かける。



インクレット

アルプスに憧れる都会少女。ゆで野菜との相性バツグンのまろやかさ。



スカモルツァ
アフミカータ

カチョカヴァッコによく似た褐色女子。やさしい燻製の香りとイカのような食感。



ゴード

友だち思いの好青年。クセのない味わいで世界中で愛されている。



スロワール

「ベルギーでは…」が口ぐせの空気が読めない男子。強い香りと穏やかな中身。



マンステール

超能力を操る修道女。表面の香りは強いけど中身はクリーミーで食べやすい。



リニティ

ハードタイプのエース格。濃厚なミルクとナッツの香りに、あふれる旨味。



パグラーノ

パルミジャーノの陰に隠れる実力者。発酵バターのような香りと、ザラザラとした旨味食感。



サン・タンジェ

おっとりしたマイベースふわふわ系女子。バターのように罪深い食べ心地。



モントレー！ ジャック

モントレー&ペッパーと仲良し3人組。マイルドなチェダーのような味わい。



ペコリーノ・ ロマーノ

粋なイタリアイケメン。塩気が強めなのでよく調味料としても使われる。



グリュイエール

コンテのお兄さん。あまり目立たないけど、一緒にいると安心感のある味。



ウエスト・カントリー アムハウス・チェダー

後輩チェダーたちを陰で思いやる超レアキャラ。上品にほろりと崩れる歯ごたえ。



フォンティーナ

グリュイエールとコンテの親戚。厳しいアルプスが育んだたくましさがある。



モルビエ

コンテを陰でライバル視。黒いラインが印象的な、優しいミルク感のある男子。



エポワス

妖艶な魅力のお姉様。チーズの中でもトップクラスの刺激的な香り。



ロンビタ

お風呂好きで、よくのぼせてる。ほのかな甘みとミルクの風味。



イエオスト

一部に熱狂的なファンがいる褐色少女。塩キャラメルのような味わい。



チエダー

しっかり者で優等生。扱いやすさはチーズ界一で、生産量は世界一を誇る。



ケソ・マンチエゴ

相棒の老ロバに負担をかけるポジティブ男子。羊乳らしい甘さと、脂っこい旨味。



ブリド・モー

フランス人に大人気のチーズの王様。「モー」には洗練された深いコクがある。



カブラレス

洞窟育ちの野生児。独特なミルクの香りと青カビの刺激。



ムブン・ド・ムラン

3兄弟の次男で一番激しい性格。ブラウンマッシュルームのような強い香り。



ブルー・ドール・ヴェルニユ

人気ブルーチーズ同士のケンカの仲裁役。ナッツのような風味と青カビの刺激。



クロミヒ

3兄弟で一番やさしい性格。まろやかな口当たり、若いうちはほどよい酸味。



フォルム・ダンベール

「高貴なブルー」と呼ばれる青カビたちのバランス師。塩味がひかえめ。



サン・ネクテール

見た目はみずぼらしいけど歴史ある良家の出身。カビやワラ、キノコの香り。



ゴルゴンゾー ラ・ドルチェ

暴走しがちな兄を諫めるできた妹
ドルチェ。まろやかで食べやすい。



ダナブルー

アイデンティティを模索していたけど今はすっきり。鋭い青カビの辛みと塩味。



ゴルゴンゾー ラ・ピカント

やんちゃだけど妹思いな兄ピカント。味が強く料理向き。



クリームチーズ

周囲から「そのままいて!」と懇願されるぼっちゃり女子。クセがゼロの味わい。



スティルトン

イギリスのちょい悪紳士。ナッティーな風味と青カビの刺激で惑わせる。



ロックフォール

洞窟育ちの田舎娘。しっかりした塩味と羊乳独特の口どけとこく。



バラカ

奇跡的な幸運の持ち主。濃厚なバターのような味わいで、塩気も強め。



シャウルス

ふだんはおとなしいけどときどき凶暴。クリーミーな食感と強めの酸味と塩味。



マスカルポーネ

ティラミスで一躍有名になった甘々なモテ女子。フルーツとの相性も抜群。



ランゲル

不機嫌そうに見えるけど実はそうでもない。シルキー&クリーミーな舌触り。



ブリア・サヴァラン

美人でお金持ちでみんなの人気者なパーフェクトガール。甘くないケーキみたい。



マーシャテル

いつも周囲に愛をばらまいている押しが強めの女の子。かわいい形でも塩気は強め。

デュー カプリス・デ



気まぐれだけどすべて良い方に転がるラッキー女子。とにかく濃厚でマイルドな雰囲気。

ズ カッタージチー



太らない体質で羨ましがられるガリガリ男子。クセがなさすぎて、かえって気になる存在。



ワイン一年生

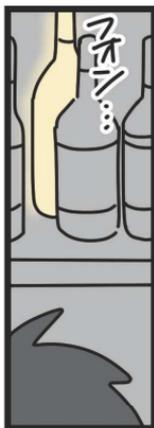
2時間目

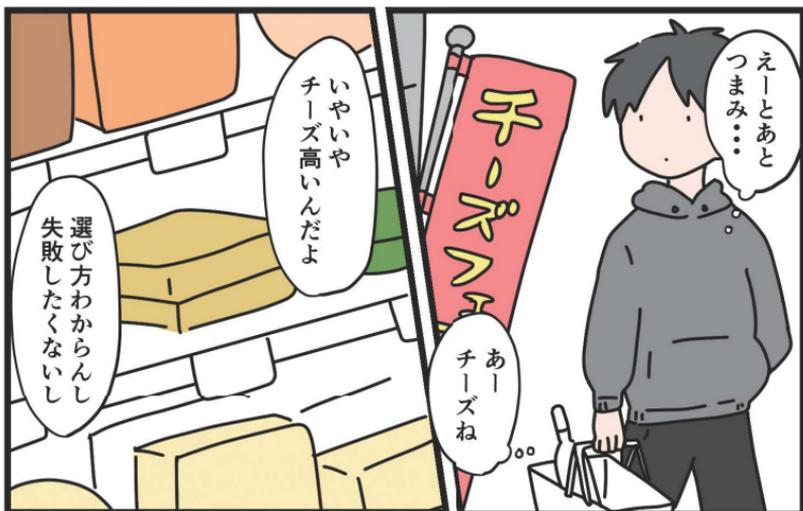
チーズの授業

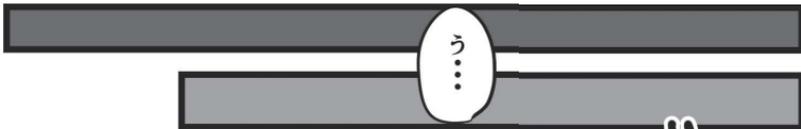
プロローグ

Prologue













このままでは
滅亡を避けられません…

なんかよく
わかんないけど
大変なことに…

で
なんでボクを

あなた
「あのワイン」を
手に取りましたよね

?
これですか?

あああんた
持ち方を!

うう

「伝説のワイン」に選ばれし者
その正しき知識により
対となるチーズを探し出し…

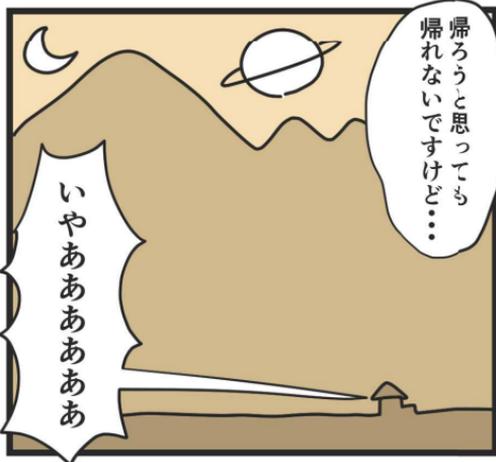
世界の崩壊を
救うであろう…

それは
ワイン界とチーズ界の
力の均衡を司る
伝説のワインなのですよ!

古代の文献には
こう書いてありました

なんかどっかで
聞いた話だな

チーズとか
ボク全然わかんないし
わかる人に渡した方が…



第1部



チーズの基本

Apprenez le fromage



おいしさ

Délices

おつまみチーズからはじめて、
マリアーヂュチーズをめざす。



チーズも嗜好品です。

だから、どのワインと合わせると「おいしい」か「まずい」かは、個人の好き嫌いに大きく左右されると思います。

ただ、もしマリアージュの成功を定義するならば、「引っかりがない組み合わせ」だと言えます。

口の中で一緒にしたときに、酸っぱいとか、しょっぱいとか、乳くさいとかがなく、いわゆる「雑味が消えた」ような組み合わせです。

だから、どんなに味覚に自信が持てない人でも、（引っかかる場所がない）と感じられたら、「合っじゃん！」と言ってもいいと思います。

ただ、一口に「引っかかり」と言っても、チーズの風味に対する「引っかかり」の感じ方には個人差があります。そのチーズ特有の匂いや、刺激や、食感に、慣れている人と、慣れていない人とは受け止め方がまるで違います。

また、チーズの中でも国産の有名メーカーのものは、みんなが小さい頃から慣れ親しんできた「おいしい」の代表格のようなものなので、アルミ箔に包まれたチーズや、スティック状のチーズや、ハンバーグやグラタンの上でとろけているチーズの味で、十分満足し

ている人も多いと思います。

そんなわけで、ワインは毎回こだわって選んでいるような人でも、一緒にチーズを買うときはなるべく「クセのない」「食べやすそうなもの」を選ぶ人が多いようです。

その場合のチーズとは、**いわゆる「おつまみ」**としての**チーズ**なのでしょう。

おつまみとはなにかと言えば、お酒を飲めば小腹が空くので、ちょこちょこ食べられるように準備するものです。

そんなおつまみの中でも、おつまみチーズはどんなワインの味も邪魔しないので、使い勝手が良い食べ物だと言えます。「やっぱりワインにはおつまみチーズが合う」と言う人は、決してグルメぶっているわけではなく、心からそう思っているのだと思います。しかし、お酒とおつまみの組み合わせは、言わば白飯とおかずの関係のようなもので、**それぞれ別々に機能しているおいしさ**だと言えます。

一方、チーズとワインが完全融合したときに発生する「マリアージュ」は、そういういわゆる「おいしい」とは次元がまるで異なります。

腕のいい職人が握るお寿司のように、**クセのある味同士が完全に混ざり合い、それぞれ****の区別がつかなくな**って、まったく新しい味が誕生するのです。

その感動を一度でも体験すれば、筆者がシャルドネの白ワインと「コンテ18ヵ月熟成」というチーズと一緒に口の中に入れた直後のように、おいしいでも気持ち良いでもない何か」という新感覚を手に入れられるはずです。

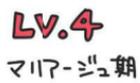
ただ、最初はどうしても人を選びます。マリアーージュに耐えうるような本気のチーズは、味も匂いも個性的なものが多く、わかりにくいものが多いからです。人によっては、食べた瞬間に大好きになるチーズもあれば、なぜこんなものを食べるのか理解に苦しむチーズもあるかと思えます。クセがあるものなんでもこいという筆者ですら、あるレベルを超える（笑いなながら）くせえな！」と叫んでしまうほどです。

でもそういった「クセ」こそが、そつくりそのままマリアーージュの魅力に変換されるんだ、ということも覚えておいてください。

納豆だって漬物だって人気アイドルだってポプテピピックだって……どれもクセが強いですが、それが好きな人は、そのクセそのものを愛しているはず。納豆が好きな人は、きつと無臭納豆を好みません。

「なんだこれ？」という違和感を乗り越えられた人は、逆にその違和感が大好きになってしまふのです。

味覚は「小さな挑戦」によって磨かれていく





すごさ

Grandeur



※ ヨーロッパでは白肉と呼ばれています

暇さえあれば、チーズに頼る。

コンビニで売っているような量産型のチーズはともかく、[〃]本気のチーズ[〃]は決して値段的に安いとは言えません。

下町の一庶民として堅実に生きている筆者が、それでもせつせとチーズを食べ続ける理由はなんなのでしょうか。

まずは単純に、手を加えずそのまま食べられるのに、いきなりめちゃうくちやおいしい食べ物だからです。

冷蔵庫から出して、切って、口の中に入れるだけで、脳がいきなり悦んで幸福感を多巴増幅させてくれます。ちょっとくらい嫌なことがあっても、筆者はチーズを食べればたいていのことは忘れます。

サラダ、パン、パスタ、どれに使っても、あつという間に贅沢メニューです。

ちなみになんでも一番おいしい部分のことを「○○の醍醐味」と言いますが、日本最古のチーズ「蘇」をレベルアップさせたものを、「醍醐」と名付けたくらいなので、チーズ[〃]この世で一番おいしい食べ物だと、昔の人も思っていたようです。

そういう「即効性のあるおいしい食べ物」って、栄養が偏っていたり、身体に悪いものがほとんどなのですが、それどころかチーズは栄養食品としても[〃]ほぼ完璧[〃]なんです。

みんなが欲しがる「たんぱく質」も「カルシウム」も「ビタミン」もめっちゃ入ってる。サプリメントなんていらなくらいです。

もしも食事をする時間が取れないけど、とにかく栄養だけを摂りたいときは「チーズ食べとけ」って思います。

足りないのはビタミンCと食物繊維くらいなので、**野菜を足しておけば、「本日の食事は健康的でした」と主治医の目を見て言えるはず**です。

栄養が偏りがちな人にとっては、それだけでも感謝しかないのに、最近までの研究では、血圧を下げる、がん予防になる、虫歯予防になる、整腸作用、ピロリ菌をおさえる、安眠、**二日酔いの回復促進**などの効果がありそうだとまで言われています。

おまけに発酵食品だから若返り効果もあるし、満腹感を得やすいからダイエットにもなるし、乳酸菌があるから腸内環境を改善するし、たんぱく質が多いから肌も髪もきれいになる。快感ホルモンのドーパミンやエンドルフィンを分泌しやすくする成分もあるという。

もう、にわかには信じがたい健康食品のセールスみたいですが、**どうせにわかには信じがたいなら、チーズを選びたい**ような気がいたします。

さらにそういう「健康にいい食べ物」って、毎日食べていると飽きてくるものが多いですが、チーズは世界に約千種類あるわけで、それを世界に何十万種類あると言われているワインのいずれかと掛け算できるわけですから、ひとりの人間が一生かけても極めきれないほどのパターンがあります。一生かけても極めきれないもの 〓 趣味性が高いのです。

次このチーズを食べるときは、あのワインで試してみよう、このワインの味ならあのチーズが合うかもと、実験をどんどんくり返したくなります。

おいしくて、健康的で、趣味性がある。

みなさんは人生にそれ以上、なにを求めるのでしょうか。

筆者は求めません。

それどころか脳が完全にチーズとワインにやられているので、未知なる新しい快感を求め、今夜も目を見開きながらチーズをかつ食らい、ワインを飲みます。

チーズひとつで! 人生はけっこう救われる

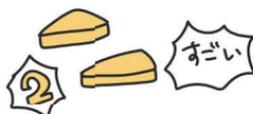
たんぱく質

美容・
筋トレに



カルシウム

約2切れで!
1日分!



ワクワク



このワインに、次は
どのチーズを合わせる?

時間



衝撃

他では味わえない快感





チーズの ベタ

Marques populaires



6タイプの「王道」^ベを^タ食べてみる。

チーズは大きく分けて7タイプあります。

その違いを知るために、まずチーズのパッケージをひっくり返してみてください。

おそらく表示のラベルがあり、その種類別のところに「ナチュラルチーズ」あるいは「プロセスチーズ」と書かれているはずですよ。

プロセスチーズは日本人にとってなじみのある、いわゆる「チーズ」です。

ナチュラルチーズを粉砕して、乳化剤を入れて菌や微生物を全滅させ、それ以上熟成しないように「安定」させて作ったチーズです。

長く保存できて、味が変化しにくいプロセスチーズは、いわばコーヒー豆から作ったインスタントコーヒーのようなものです。

これはこれでおいしいのですが、これをおいしいとか言い出すと、なんでもありになってしまうので、「プロセスチーズ」は選択肢から除外させていただきます。

残る6タイプは、すべてナチュラルチーズです。

すべてのチーズは、ミルクを温めるところから作られます。

それに「レンネット」と言われる酵素、あるいは熱や乳酸菌を加えて固めます。

そのあとどう仕上げるかによって、チーズは6つのタイプに分かれます。



「フレッシュ」は、固めたミルクからある程度水を抜いて、「おしまい！」にしたものです。見た目はだいたい豆腐っぽく、圧倒的にあっさりして食べやすいです。



「ハード／セミハード」は、固めたミルクから水分を飛ばし、プレスして、数カ月から数年間「熟成」させたものです。見た目は昔のアニメとかでねずみが大好物なやつ。（実際、ねずみはチーズ好きじゃないらしいですが）旨味が強くて、もはや中華用調味料みたいです。



「白カビ」はチーズの表面にさらに白カビを吹きつけて「熟成」させたものです。見た目はそうです、「カマンベール」です。が、味は作り方によって大きく変わり、バターみたいな〴〵お子様向け〴〵もあれば、お漬物みたいな匂いがする〴〵ツウ仕様〴〵もあります。



【青カビ】はチーズに串を刺して青カビをつけて、そのカビを「繁殖」させたものです。見た目は、いわゆる「ゴルゴンゾーラ」。乳くさくて、塩気が強く、舌がピリピリします。



【ウオツシユ】は塩水などで洗いながら「熟成」させたものです。見た目は、一瞬だけ焼き立てチーズケーキです。度合いはいろいろありますが、どれもくさいです。青カビとはベクトルの違う、納豆的なくささを放ちます。



【シェーブル】は山羊乳を使って、塩や木炭などをまぶして熟成させたものです。見た目は、木炭をまぶしたものは、まるで石です。においては人によっては「動物園」を感じます。筆者は**いい意味で牧場みたいな味だ**と思っています。

このような説明を受けて、どうお感じになりましたか。

あらためて振り返ってみると、「フレツシユ」以外のチーズは、食べ物の描写とは若干かけ離れているような気がいたします。



カマンベール (カマンベールタイプ)

大好きです！ 万人を優しく包んでくれる理想のお姉様！ あっさり&ジュシーで世界中の甘えん坊たちを虜に。クセの強いチーズ界において、**唯一**と言っているほどの清純派フレッシュタイプ！

しかし、一度食べていただいて、そのクセがいけると思ったら、きっとそんな「食べ物らしくなさ」も含めて気に入っていただけるはずです。

ただ、「食べられるかどうか」と、「食べたいかどうか」はまた別の話です。

まず、自分はどういうチーズを欲しているのか。

漠然と「チーズが食べたい」ではなく、「このタイプのチーズが食べたい」という気分になっていただくために、まずは各タイプの代表的な銘柄をご紹介します。

パルミジャーノ・レジジャーノ（ハードタイプ）



キタキタ！ イタリアチーズの女王&風紀委員長！ 濃厚すぎるこくとドライパインのような香りで味の乱れを許さない。一言でいうと「旨味爆弾」。噛んでる間、口の中がずっと旨！ 旨！ 旨！

ブリ・ド・モー（白カビタイプ）



はいそうですね！ 洗練されてるのに、深いこくってますごい。フランスではカマンベール超えの人気を誇るチーズの王様。食べやすいのに、熟成させると好きな人には、よしよしましましたたらん、という匂いが！

ロックフォール（青カビタイプ）



キューン！ 惚れました。洞窟育ちの田舎娘！ しっかりした塩味ながら、羊乳独特の口どけドロリ。ちょっぴり辛い。この味を生み出した人は単なる神様。世界三大ブルーチーズの一つでもある。

サントモール・ド・トゥーレーヌ（シェーブルタイプ）



出ました！ 曲がったことが大嫌いなラストサムライ。シェーブルらしい硬派な味わい。山羊乳独特の香りのハードルを越えちゃったら、そこはグリーン・グリーンな見たこともない魅惑の世界！

エポワス（ウオッシュユタイプ）



フェロモンで悩殺してくる妖艶な女性。もう勘弁してください！
くさい！ チーズの中でもトップクラスのやばい匂い。こんなの誰
が好むのかと思いがら食べているうちに、いつの間にか「ハアハ
ア、もっと……」に変わってるじゃないか。

……申し訳ありません、ひとりで興奮してしまいました。

ともあれ、この6つのチーズをひと通り食べれば、どのチーズも各タイプの特徴をよく
表した強い個性の持ち主なので、今後はどこでどんなチーズを食べる機会があっても、自
信を持って「これが好き」「これを食べたい」と言えるようになるはずです。

この6つのタイプのクセをすべて攻略した、と仮定します。その上で「チーズでも買っ
て帰ろうかな」と漠然と感じたときは、脳内で軽くシミュレーションをしましょう。